Funzionamento e manutenzione della console P80

Funzionamento e manutenzione della console P80

Informazioni editoriali

FUNZIONAMENTO E MANUTENZIONE DELLA CONSOLE P80

Questo documento è valido per Preva versione 4.0 e per la console P80 con versione software 4.0.

Nota sui marchi registrati

Precor, AMT, EFX, e Preva sono marchi registrati di Precor Incorporated. Altri nomi presenti in questo documento possono essere marchi o marchi registrati dei rispettivi proprietari.

Prodotto su licenza di Dolby Laboratories. Dolby e il simbolo della doppia D sono marchi registrati di Dolby Laboratories.

Nota sulla proprietà intellettuale

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Informazioni importanti sulla sicurezza

Importante: *conservare queste istruzioni per riferimento futuro.*

Leggere tutte le istruzioni nella documentazione fornita con l'apparecchiatura di allenamento, incluse tutte le istruzioni di montaggio, i manuali utente e del proprietario, prima dell'installazione del presente dispositivo.

Nota: questo prodotto è destinato all'uso commerciale.

Questo apparecchio (nel seguito indicato come "console") deve essere fornito insieme alla nuova attrezzatura di allenamento Precor (nel seguito indicata come "unità di base"). Il prodotto non può essere venduto separatamente.

AVVERTENZA **Per evitare infortuni, la console deve essere saldamente fissata all'unità di base attenendosi a tutte le istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere collegata a una presa di corrente a corrente alternata utilizzando ESCLUSIVAMENTE l'alimentatore fornito in dotazione. La console deve essere alimentata solo dopo l'installazione, come descritto nelle istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere utilizzata solo con attrezzature di allenamento Precor e non come dispositivo autonomo.**

Precauzioni di sicurezza

Per l'uso di questa apparecchiatura è necessario seguire le normali precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni, incendi o danni. In altre sezioni di questo manuale saranno forniti ulteriori dettagli sugli aspetti relativi alla sicurezza. Assicurarsi di leggere tali sezioni e di osservare tutti gli avvisi relativi alla sicurezza. Le suddette precauzioni includono:

- Leggere tutte le istruzioni contenute nella presente guida prima di installare e utilizzare l'apparecchiatura e attenersi alle etichette poste sull'apparecchiatura.
- Assicurarsi che tutti gli utenti si sottopongano a una visita medica completa prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, in particolare in caso di ipertensione arteriosa, livelli alti di colesterolo o malattie cardiache, se in famiglia si sono presentate alcune delle suddette condizioni, in caso di età superiore a 45 anni, fumo, obesità, attività fisica irregolare in passato o assunzione di farmaci.

  Equivalente in francese del suddetto avviso, per i mercati canadesi: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Tenere lontani da questa apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con il suo funzionamento. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Accertarsi che tutti gli utenti indossino abbigliamento e calzature adatti per l'allenamento ed evitino indumenti larghi o penzolanti. Non indossare scarpe con i tacchi o con suole di cuoio; rimuovere eventuale sporcizia e pietre dalle suole. Raccogliere i capelli lunghi.
- Non lasciare mai l'apparecchiatura incustodita quando è collegata alla rete elettrica. Scollegarla dalla fonte di alimentazione quando non è utilizzata, prima di pulirla e prima di effettuare la manutenzione autorizzata.

  Nota: l'adattatore di alimentazione opzionale è considerato una fonte di alimentazione di un'apparecchiatura alimentata autonomamente.
- Utilizzare l'adattatore di corrente fornito con l'apparecchiatura. Inserire l'adattatore di corrente in una presa provvista di messa a terra seguendo la marchiatura sull'apparecchiatura.
- Prestare attenzione durante il montaggio o lo smontaggio dell'apparecchiatura.
- Per i tapis roulant: non utilizzare le funzionalità di digitazione o navigazione nel Web se la velocità della propria andatura non è **sufficientemente lenta e**

rilassata. Mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.

- Per AMT ed EFX: mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Leggere, comprendere e provare le procedure di arresto di emergenza prima dell'uso.
- Tenere il cavo di alimentazione o l'adattatore di alimentazione opzionale e la spina lontani da superfici molto calde.
- Instradare i cavi elettrici in modo che non possano essere calpestati o che non vengano pizzicati o danneggiati da oggetti sovrastanti o vicini oppure dalla stessa apparecchiatura.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura abbia un'adeguata ventilazione. Non posizionare alcun oggetto sopra l'apparecchiatura. Non utilizzare su una superficie soffice che possa bloccare i fori di ventilazione.
- Assemblare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana ben salda.
- **POSIZIONE ADEGUATA PER L'APPARECCHIATURA** Le seguenti raccomandazioni sulla distanza minima si basano su una combinazione degli standard volontari ASTM (statunitensi) e le normative EN (europee) vigenti dal 1° ottobre 2012, in materia di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza:
  - **Tapis roulant**: posizionare il tapis roulant in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore sia ad almeno 2 metri (78 pollici) di distanza da altri oggetti.
  - **Apparecchiature diverse dai tapis roulant**: posizionare l'apparecchiatura in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore o quella anteriore sia ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza da altri oggetti.

Per gli utenti negli Stati Uniti: prestare molta attenzione ai requisiti dell'Americans with Disabilities Act (ADA), US Code 28 CFR (*cfr. sezione 305*). Gli standard ASTM sono volontari e potrebbero non coincidere con gli standard di settore. L'effettiva area di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza è di competenza della struttura. La struttura deve considerare i requisiti di spazio totale per l'allenamento con ciascuna unità, gli standard di settore e volontari ed eventuali normative locali, statali e federali. Gli standard e le normative possono variare in qualsiasi momento.

***Importante:** è inoltre opportuno osservare questi standard nel posizionare l'apparecchiatura a distanza da fonti di calore, come termosifoni, valvole di tiraggio del calore e stufe. Evitare temperature estreme.*

- Tenere l'apparecchiatura lontano da acqua e umidità. Non rovesciare o far gocciolare liquidi all'interno dell'apparecchiatura per evitare scosse elettriche o danni ai componenti elettronici.
- Quando si utilizza il tapis roulant, attaccare sempre la clip di sicurezza ai vestiti prima di cominciare l'allenamento. Se non si utilizza la clip di sicurezza, si può incorrere in un rischio maggiore di lesione in caso di caduta.
- Tenere presente che i monitor della frequenza cardiaca non sono dispositivi medicali. Diversi fattori, incluso il movimento dell'utente, possono influenzare l'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. I monitor della frequenza cardiaca sono previsti esclusivamente come ausilio all'esercizio per stabilire in generale le tendenze della frequenza cardiaca.
- Non attivare l'apparecchiatura alimentata elettricamente in luoghi bagnati o umidi.
- Questa apparecchiatura non deve essere mai utilizzata in caso di danni a un cavo o a una spina, di malfunzionamenti, cadute accidentali, danni o esposizione all'acqua. Rivolgersi immediatamente all'assistenza se una delle suddette condizioni dovesse verificarsi.
- Eseguire la manutenzione dell'apparecchiatura per preservarla in buone condizioni operative, come descritto nella sezione *Manutenzione* del manuale del proprietario. Controllare che nell'apparecchiatura non vi siano componenti allentati, usurati o errati e correggere, sostituire e stringere prima dell'uso.

- Se si decide di spostare l'apparecchiatura, farsi aiutare da qualcuno e utilizzare le tecniche di sollevamento appropriate. Per maggiori informazioni, consultare le istruzioni di montaggio del prodotto.
- Limitazioni di peso dell'apparecchiatura: gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono correre sul tapis roulant. Per tutte le altre apparecchiature di allenamento, il limite di peso è di 160 kg (350 libbre).
- Utilizzare le apparecchiature solo per gli scopi previsti descritti nel presente manuale. Non utilizzare parti accessorie non consigliate da Precor. Queste parti potrebbero causare lesioni.
- Non attivare le unità in ambienti in cui sono utilizzati prodotti aeriformi (aerosol) o in cui è somministrato ossigeno terapeutico.
- Non utilizzare all'esterno.
- Non tentare di eseguire autonomamente riparazioni sull'apparecchiatura bensì rispettare le istruzioni di manutenzione del manuale del proprietario.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in alcuna apertura. Tenere le mani lontano dalle parti in movimento.
- Non poggiare alcun oggetto sulle impugnature fisse o sui manubri, sulla console di controllo o sulle protezioni. Riporre le bottiglie, i giornali e i libri negli appositi contenitori.
- Non appoggiarsi né sostenersi mai alla console.

ATTENZIONE: NON rimuovere il coperchio di protezione. Pericolo di scosse elettriche. Leggere le istruzioni di montaggio e manutenzione prima dell'uso. All'interno non vi sono componenti riparabili dall'operatore. Contattare l'Assistenza Clienti qualora l'apparecchiatura richiedesse interventi di manutenzione. Utilizzare solo con corrente CA monofase.

Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate

Le batterie all'interno di un'apparecchiatura autoalimentata contengono elementi considerati pericolosi per l'ambiente. La legge federale degli Stati Uniti impone lo smaltimento appropriato di queste batterie.

Se si prevede di smaltire l'apparecchiatura, rivolgersi all'assistenza clienti per i prodotti commerciali Precor per informazioni relative alla rimozione della batteria. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Riciclaggio e smaltimento di prodotti

Questa apparecchiatura deve essere riciclata o smaltita in base alle normative locali e nazionali vigenti.

Le etichette di prodotto, conformemente alla Direttiva Europea 2002/96/CE riguardante i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), determinano le procedure per il ritiro e il riciclaggio di apparecchiature usate valide su tutto il territorio dell'Unione Europea. L'etichetta WEEE indica che il prodotto non potrà essere buttato via, ma sarà invece recuperato al termine della durata di esercizio secondo tale direttiva.

In base alla direttiva europea WEEE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (EEE) devono essere raccolte separatamente e riutilizzate, riciclate o recuperate al termine della durata di esercizio. I proprietari di apparecchiature con etichetta WEEE, applicata in base all'Appendice IV della direttiva WEEE, non possono smaltire tali unità come rifiuti urbani non differenziati, ma sono tenuti a consegnarle al termine della durata di esercizio delle stesse presso le strutture di raccolta messe a disposizione degli utenti per la restituzione, il riciclaggio e il recupero di WEEE. La collaborazione degli utenti è importante per ridurre al minimo qualsiasi effetto potenziale di tali unità sull'ambiente e sulla salute, a causa della presenza di sostanze potenzialmente nocive. Per la raccolta e il trattamento adeguato, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Avvisi normativi per il modulo RFID

Se provvista di una console di controllo come descritto nel presente documento, l'apparecchiatura può contenere un modulo con identificazione a radiofrequenza (RFID). Il modulo RFID è stato certificato per operare a temperature comprese tra -20 °C e 85 °C (-4 °F e 185 °F).

Interferenza in radiofrequenza (RFI - RFID)

Il modulo RFID rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Applicazioni europee

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 1999/5/CE R&TTE
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare

Le informazioni normative contenute in questa sezione si applicano all'apparecchiatura e alla console di controllo.

Approvazioni di sicurezza per cardiofrequenzimetri

L'apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

Tipo di cardiofrequenzimetro:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (elettrodomestici e similari – Sicurezza)
- EN 957 (apparecchiature di allenamento fisse, apparecchiatura conforme alla classe S/B)

Avviso normativo per PVS e P80

Questa apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (apparati audio, video e apparati elettrici simili – Sicurezza)

Interferenza in radiofrequenza (RFI)

Questa unità di allenamento Precor rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Conformità alla normativa europea

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 2004/108/CE EMC
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Precauzioni elettriche: tapis roulant da 120 V e 240 V

Nota: quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

L'apparecchiatura viene fornita con un cavo di alimentazione conforme ai requisiti dei codici elettrici locali. I tapis roulant Precor devono essere collegati a un ramo di circuito con isolamento fino a 20 A, che può essere condiviso con un solo modulo Personal Viewing System (PVS). Per ulteriore assistenza sui collegamenti elettrici di alimentazione, rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato Precor.

Importante: *un singolo ramo di circuito è costituito da due conduttori: una fase e un neutro, collegati a una presa. I conduttori non devono essere collegati ad anello, a margherita o ad altri conduttori. Il circuito deve essere messo a terra in conformità con le direttive del NEC statunitense o con le normative locali in materia di circuiti elettrici.*

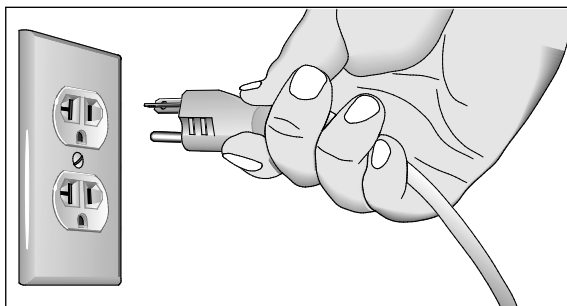



Figura 1: Spina di alimentazione da 120 volt, 20 A

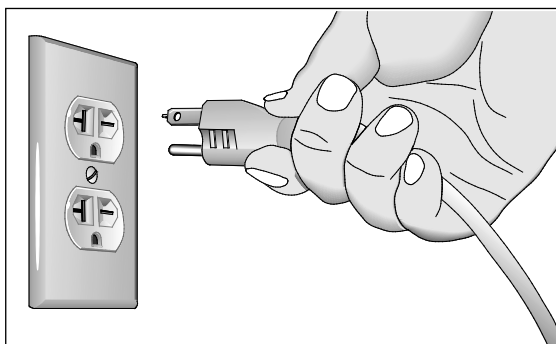



Figura 2: Spina di alimentazione da 240 volt, 20 A

Precauzioni elettriche: tutte le apparecchiature esclusi i tapis roulant

Nota: quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

Le unità provviste di console P80 o di schermo Personal Viewing System (PVS) richiedono un collegamento separato per l'alimentazione. Su un ramo di circuito da 20 A è possibile collegare fino a 10 schermi. Se sul ramo di circuito sono collegati altri dispositivi, è necessario ridurre il numero di schermi in base alla potenza in watt degli altri dispositivi.

Nota: la capacità massima consigliata dei cavi di deviazione standard con connettori IEC-320 C13 e C14 è di cinque schermi.

Figura 3: Connettori IEC-320 C13 e C14

Come ottenere assistenza

Non cercare di riparare l'apparecchiatura tranne che per interventi di manutenzione. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o per un elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo **www.precor.com**.

Sommario

Capitolo 1

Operazioni iniziali

La console P80 offre agli amministratori e agli utenti la possibilità di utilizzare impostazioni predefinite per soddisfare le loro esigenze specifiche. A tale scopo, la console supporta impostazioni per diverse classi di utenti a seconda dei loro diritti amministrativi.

- Un **utente ospite** si allena con un'apparecchiatura senza accedere o creare un account Preva.
- Un **utente registrato** ha creato un account Preva e utilizza una password di accesso o un token Preva per l'account.
- Un **tecnico dell'assistenza registrato** utilizza una password di accesso con autorizzazioni extra per la gestione delle impostazioni della console.
- Viene sempre registrato un **amministratore**, che utilizza una password di accesso e che può accedere alle impostazioni di funzionamento della console.

Le modifiche alle impostazioni dei dati personali e delle preferenze vengono salvate nell'account Preva di un utente registrato. Un utente non registrato può modificare le impostazioni delle preferenze, tuttavia, poiché non dispone di un account personale, le modifiche non verranno salvate e saranno applicate solo all'allenamento corrente.

Identificazione delle parti della console

La seguente figura contiene ulteriori informazioni sui pulsanti della console. Il numero e le funzionalità dei pulsanti della console possono variare leggermente in base al tipo di apparecchiatura.

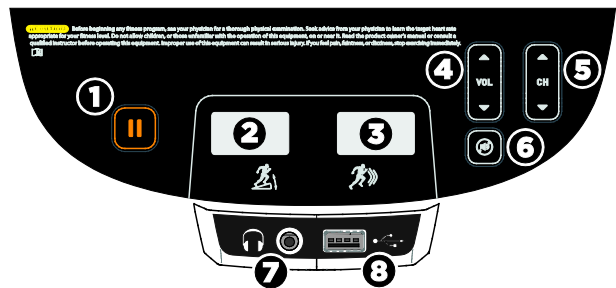



Figura 4: Tasti della console P80

Tabella 1. Descrizione dei tasti della console P80

Numero	Nome tasto	Funzione
1	Pausa	Consente l'arresto delle apparecchiature
2	Indicatore salita/CrossRamp®	Consente la visualizzazione su Tapis roulant, ellittiche e AMT con Open Stride™
3	Indicatore di intensità	Definito anche indicatore di velocità o resistenza a seconda del tipo di apparecchiatura
4	Volume su/giù	Consente di aumentare o diminuire il volume
5	Canale su/giù	Consente di cambiare canale TV
6	Muto	Consente di alzare o abbassare il volume
7	Jack audio	Collegare le cuffie per ascoltare l'audio
8	Consente di caricare dispositivi mobili	Porta USB per caricare i dispositivi durante l'utilizzo dell'apparecchiatura

Utilizzo della clip di sicurezza per tapis roulant

Il tapis roulant è dotato di tre diverse funzioni di arresto, le quali funzionano come segue:

Se l'utente...	*Allora la cinghia del tapis roulant...*	*E la console...*
Tira il cordino attaccato alla clip di sicurezza e innesca l'interruttore di riavvio	Rallenta fino all'arresto	Mostra il messaggio PREMI INTERRUTTORE RESET. Su alcuni modelli di console, l'interruttore di riavvio viene indicato da una freccia.
Preme il pulsante rosso ARRESTA	Rallenta fino all'arresto	Mostra la sospensione dell'allenamento.
Scende dal tappeto scorrevole per un intervallo di tempo preimpostato	Rallenta fino all'arresto	Mostra la sospensione dell'allenamento.

L'interruttore di riavvio e il pulsante rosso **ARRESTA** sono posizionati sotto la console, come mostrato nella figura seguente. Se viene innescato l'interruttore, viene visualizzato il pulsante. Il tapis roulant non si attiva finché il pulsante non torna alla posizione normale.

Figura 5: Interruttore di riavvio

Informare gli utenti dell'importanza dell'utilizzo della clip di sicurezza durante l'allenamento sul tapis roulant e illustrare loro la corretta modalità di applicazione della clip sugli indumenti in prossimità della vita.

Se durante gli esercizi viene innescato l'interruttore di riavvio, eseguire la seguente procedura:

1. Se necessario, riattaccare la clip di sicurezza.
2. Premere l'interruttore di riavvio fino a farlo scattare in posizione normale.

   Nota: se viene innescato l'interruttore di riavvio, tutte le informazioni relative all'allenamento corrente vengono eliminate.
3. Ricominciare l'allenamento dall'inizio, riducendo di conseguenza il tempo in base alla quantità di esercizi completati.

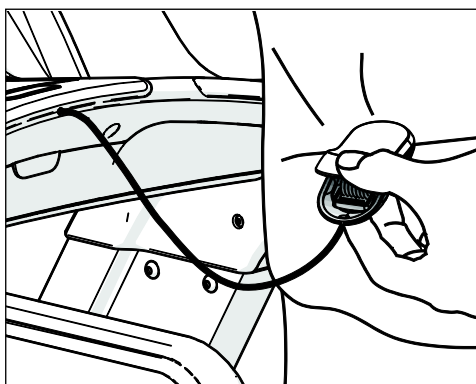



Figura 6: Fissaggio della clip di sicurezza

Suggerimento: la piccola barra flessibile sotto l'interruttore di riavvio è progettata per riporre la clip di sicurezza. Quando il tapis roulant non è in uso, fissare la clip di sicurezza alla barra come mostrato nella figura seguente.

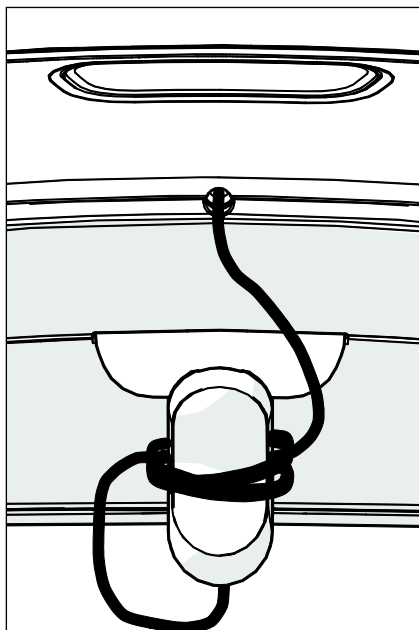



Figura 7: Conservazione della clip di sicurezza

Funzione Auto Stop™ (Arresto automatico) del tapis roulant

Importante: *questa funzione è attivata per impostazione predefinita. L'amministratore può disattivare questa funzione nelle Impostazioni di sistema; tuttavia, Precor consiglia di lasciare attivata questa funzione.*

La funzione Auto Stop™ (arresto automatico) è progettata per fare in modo che il tapis roulant si arresti gradualmente quando non è in uso. Ciò potrebbe verificarsi nel caso in cui un utente scenda dal tapis roulant prima della fine di un allenamento e lasci il tapis roulant in esecuzione.

Sessanta secondi dopo l'avvio o la ripresa di un allenamento del tapis roulant, l'apparecchiatura inizia il monitoraggio Auto Stop. Se viene rilevato un utente, non viene visualizzato nessun messaggio e l'allenamento selezionato continua.

Se non viene rilevato nessun utente, dopo altri 30 secondi, sulla console viene visualizzato il messaggio **NESSUN UTENTE RILEVATO, ARRESTO FRA 10 SECONDI** come notifica dell'arresto in sospeso. Durante la visualizzazione di questo messaggio, viene avviato un conto alla rovescia di dieci secondi. Se l'utente non disattiva il conto alla rovescia, la cinghia si arresta gradualmente al termine del conto alla rovescia.

Nota: gli utenti che pesano più di 22,7 kg (50 libbre) vengono rilevati entro i limiti di velocità e posizione della funzione. Gli utenti che pesano meno di 22,7 kg (50 libbre) potrebbero non essere rilevati a seconda della loro velocità e della posizione. Tenere sempre a mente le istruzioni della console e seguirle per il suo funzionamento corretto.

Capitolo 2

Configurazione delle impostazioni di sistema

Accedere alla modalità di sistema per configurare le impostazioni in modo vantaggioso per gli utenti e per la palestra. Il menu di sistema è visibile solo per gli amministratori e i tecnici di assistenza registrati. Le modifiche apportate a queste impostazioni vengono salvate nell'attrezzatura di allenamento.

Importante: *per accedere a queste impostazioni occorre un codice speciale. Rivelare questo codice solo alle persone autorizzate a modificare le impostazioni di sistema.*

Il menu Sistema contiene le seguenti impostazioni:

- Informazioni
- Utilizzo dell'apparecchiatura
- Impostazioni di sistema

Per visualizzare il menu Sistema:

1. Nella schermata di benvenuto, premere e tenere premuto **Pausa**.

   Figura 8: Tasto Pausa

2. Mentre si tiene premuto **Pausa**, premere ciascuno dei seguenti tasti **una volta** nell'ordine presentato. Facendo riferimento al diagramma seguente, premere:

   1 2 3 4

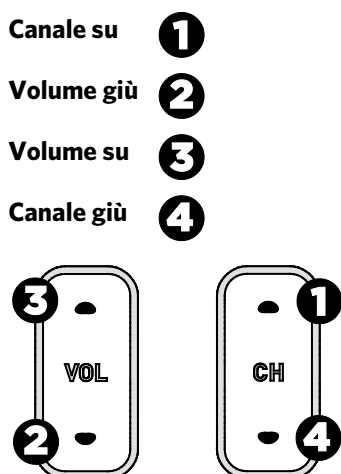



Figura 9: Codice di sicurezza delle impostazioni

3. Rilasciare **Pausa**.
4. Utilizzando la tastiera sullo schermo, premere i seguenti numeri per inserire la password:

   5 6 5 1 5 6 5
5. Premere **OK**.

Informazioni

Le impostazioni di sistema forniscono informazioni di base, tra cui i modelli e i numeri di serie delle apparecchiature. La maggior parte di queste impostazioni ha soltanto scopi informativi e non può essere modificata.

Per visualizzare il menu Informazioni di sistema:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.
2. Toccare **Informazioni**.

Tabella 2. Informazioni sulle impostazioni

Impostazione	Accesso	Dettagli
Registro eventi	**Ammin./ tecnico:** visualizzazione	Fornisce un elenco degli eventi più recenti a livello hardware e software, oltre all'indicazione dello stato dell'apparecchiatura. Se non si sono verificati eventi dall'ultima cancellazione del registro, la schermata del registro degli eventi sarà vuota.
Conteggio eventi	**Ammin./ tecnico:** visualizzazione	Numero di eventi registrati dall'apparecchiatura.
Numero di serie console	**Ammin./ tecnico:** visualizzazione	Archiviati nella memoria della console.
Numero di serie inferiore	**Ammin./ tecnico:** visualizzazione	Archiviati nella memoria della console.
Sede	**Ammin./tecnico:** modifica visualizzazione	Valore immesso nella console al momento della registrazione.
Versione Release Bundle	**Ammin. /tecnico:** visualizzazione	Mostra la versione corrente e un elenco dei precedenti aggiornamenti software. Si aggiorna automaticamente in occasione di ciascun upgrade del software.
Intervallo di controllo ETag	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	Archiviati nella memoria della console.

Impostazione	Accesso	Dettagli
Intervallo battiti cardiaci	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	Consente di determinare la frequenza di comunicazione della console con il server.
Intervallo di battiti cardiaci minimo	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	Numero minimo di volte in cui la console comunica con il server in un determinato periodo di tempo.
Intervallo di battiti cardiaci massimo	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	Numero massimo di volte in cui la console comunica con il server in un determinato periodo di tempo.
Indirizzo MAC Mfe	**Ammin./ tecnico:** visualizzazione	Archiviati nella memoria della console.
Server dell’ora di rete 1	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	
Server dell’ora di rete 2	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	
Server dell’ora di rete 3	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	
Tipo macchina	**Ammin./ tecnico:** visualizzazione	Tipo di apparecchiatura.

Utilizzo dell'apparecchiatura

Le Impostazioni di utilizzo dell'apparecchiatura forniscono informazioni sull'utilizzo dell'apparecchiatura, sia individuale sia cumulativo. Queste informazioni e impostazioni sono accessibili solo per gli amministratori e i tecnici di assistenza registrati.

Per visualizzare le Impostazioni di utilizzo:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.
2. Toccare **Utilizzo apparecchiatura**.

Tabella 3. Impostazioni di utilizzo dell'apparecchiatura

Impostazione	Accesso	Dettagli
Secondi cumulativi di allenamento	**Ammin./tecnico:** visualizza	Numero totale di secondi. I secondi vengono conteggiati dall'avvio dell'orologio della sessione di allenamento.
Distanza cumulativa di allenamento	**Ammin./tecnico:** visualizza	• Sui tapis roulant vengono indicate le miglia percorse • Le unità AMT indicano una "distanza orizzontale" in miglia o passi a seconda del modello di apparecchiatura • Le macchine ellittiche convertono in miglia i passi totali • Le cyclette convertono i giri totali in miglia.
Sessioni cumulative di allenamento	**Ammin./tecnico:** visualizza	Numero totale di sessioni. Una sessione è conteggiata se compare la schermata di riepilogo.
Data e ora di inizio ultimo allenamento	**Ammin./tecnico:** visualizza	Data di inizio dell'ultima sessione di allenamento.
Data e ora di fine dell'ultimo allenamento	**Ammin./tecnico:** visualizza	Data di conclusione dell'ultima sessione di allenamento.

Manutenzione (solo tapis roulant)

I tapis roulant della serie Experience Series prodotti dopo giugno 2014 includono diversi miglioramenti relativi a design, funzioni e usabilità. Uno di questi miglioramenti è l'indicatore luminoso di stato nella parte anteriore della scocca del tapis roulant, che semplifica il controllo delle condizioni di tutti i tapis roulant da parte del proprietario della palestra o del tecnico.

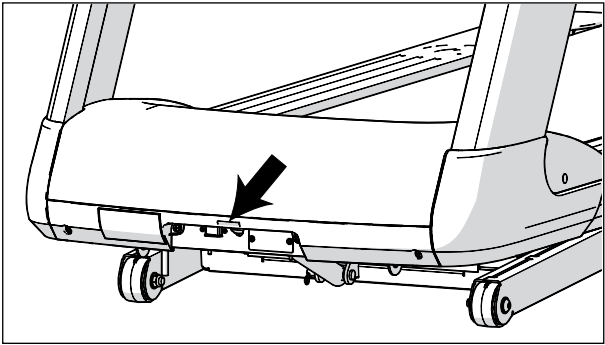



Figura 10: Posizione dell'indicatore luminoso

Tabella 4. Aspetti dell'indicatore luminoso di stato e relativi significati

Aspetti dell'indicatore luminoso di stato	Significato	Azione richiesta
Blu fisso	Il tapis roulant funziona normalmente e non ha bisogno di manutenzione.	Nessuna.
Blu lampeggiante	Il tapis roulant deve essere sottoposto a un intervento di manutenzione programmato (solo console P80) o la cinghia deve essere sostituita (tranne che per i modelli a 230 V).	Eseguire la manutenzione richiesta, quindi ripristinare l'indicatore luminoso di stato.

Aspetti dell'indicatore luminoso di stato	Significato	Azione richiesta
Giallo fisso	Il tapis roulant ha rilevato e risolto un errore. Può essere ancora utilizzato, ma alcune funzioni potrebbero non essere disponibili.	Consultare il registro eventi della console per ulteriori informazioni.
Giallo lampeggiante	Il tapis roulant ha rilevato un errore che non è stato in grado di risolvere e adesso è fuori servizio.	Spegnere e riaccendere il tapis roulant (spegnerlo, aspettare 30 secondi, quindi riaccenderlo). Se l'errore si verifica nuovamente, controllare il registro eventi della console per ulteriori informazioni, quindi contattare l'assistenza clienti di Precor.

Per modificare le impostazioni relative alla manutenzione e visualizzare lo stato corrente del tapis roulant:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.

   Nota: il messaggio di testo visualizzato a destra del comando **Manutenzione** fornisce ulteriori informazioni sull'assistenza di cui necessita il tapis roulant.

2. Toccare **Manutenzione.**

   L'intestazione Azione consigliata sulla schermata della manutenzione avvisa nel caso in cui sia necessario un intervento di manutenzione sul tapis roulant. Nelle tre righe dei dettagli riportate sotto l'intestazione sono presenti ulteriori informazioni. È possibile toccare ognuna di queste righe dei dettagli per visualizzare ulteriori informazioni sul tipo di manutenzione da effettuare e per cancellare gli avvisi di manutenzione utilizzando un pulsante nella parte inferiore di ciascuna schermata.

Per visualizzare e cancellare...	*Toccare...*	*Quindi toccare...*
L'avviso di manutenzione programmata	**Prossima manutenzione necessaria**	**Reset**
L'avviso di sostituzione della cinghia del tapis roulant	**Classificazione della cinghia**	**Sostituisci**
Avvisi sugli errori di sistema registrati	**Condizioni operative**	**Reset**

Sotto l'intestazione dell'indicatore luminoso di stato attivo, è possibile regolare l'aspetto dell'indicatore luminoso di stato.

Se si desidera...	*Toccare...*	*E selezionare...*
Regolare la luminosità dell'indicatore luminoso di stato	**Luminosità indicatore stato**	**Basso**, **Medio**, o **Alto**
Attivare o disattivare l'avviso blu lampeggiante relativo alla manutenzione programmata o alla sostituzione della cinghia	**Promemoria manutenzione**	**On** oppure **Off**

Impostazioni di sistema

Accedere alle Impostazioni di sistema per provare l'apparecchiatura e impostare i parametri più vantaggiosi per gli utenti e per la palestra. Il menu Impostazioni di sistema è visibile solo agli amministratori e ai tecnici di assistenza registrati.

Nel menu Impostazioni di sistema sono disponibili le seguenti sezioni:

- Connettività
- Display
- Impostazioni TV
- Limiti allenamento
- Gestisci impostazioni

Precor consiglia di configurare le console P80 della propria struttura condividendo i file di impostazione. Configurare a mano una console P80 per ciascun tipo di apparecchiatura fitness. Ad esempio configurare una console tapis roulant, una console EFX, una console AMT e così via.

Una volta fatto ciò, è possibile esportare le impostazioni per un particolare tipo di apparecchiatura su un dispositivo di memoria USB e quindi importarle nelle altre console P80 installate nelle apparecchiature di quel genere.

Per ulteriori informazioni, consultare *Gestisci impostazioni*.

Connettività

La configurazione dell'infrastruttura audio, video e di rete richiede competenze specifiche. Precor consiglia di configurare questa infrastruttura avvalendosi di personale specializzato.

Queste impostazioni forniscono le seguenti informazioni:

- Tipo di rete
- Configurazione
- Stato
- Indirizzo IP
- Server Preva

Per visualizzare informazioni sulla connettività:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.
2. Toccare **Impostazioni di sistema**, quindi **Connettività**.

Tabella 5. Impostazioni di connettività

Impostazioni	Predefinita	Dettagli
Tipo di rete	Provvisto dei cavetti di collegamento	
Configurazione	Automatico	Automatica o manuale Premere Network Settings (Impostazioni di rete) per visualizzare: • Indirizzo IP • Maschera di rete • Gateway • DNS primario • DNS secondario
Stato		Connesso o non connesso
Indirizzo IP		Specifico della località
Server Preva		Specifico dell'URL della regione geografica

Display

Utilizzare le impostazioni del display per personalizzare le opzioni relative alla lingua e al fuso orario della tua struttura.

Per visualizzare e modificare le impostazioni del display:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.
2. Toccare **Impostazioni di sistema**, quindi **Display**.

Tabella 6. Impostazioni del display

Impostazione	Opzioni di impostazione	Valore predefinito
Lingua predefinita	Scegliere da un elenco di lingue disponibili	Inglese
Unità di misura	Standard USA Metrico	Standard USA
Tempo di attesa per modalità stand-by	• 5 minuti • 15 minuti • 30 minuti • 60 minuti	15 minuti
Fuso orario	Da GMT -10 a GMT +12	GMT -01 Azzorre, Capo Verde
Accesso al browser	On/Off	On
Pannello Preva Net	On/Off	On

Impostazioni TV

La funzione Impostazioni TV consente di impostare i canali televisivi per i propri utenti.

Le impostazioni TV sono le seguenti:

- Guida ai canali
- Regione
- Canale predefinito
- Correzione volume
- Salta i canali senza nome
- Scansione estesa
- Sottotitoli
- Esportare/importare nomi canali

Per visualizzare informazioni relative alle impostazioni TV:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.
2. Toccare **Impostazioni di sistema**, quindi **Impostazioni TV**.

Configurazioni canali

Per impostare le configurazioni dei canali TV sulla console P80, effettuare la scansione dei canali disponibili e utilizzare la Guida canali per modificare i nomi visualizzati.

Precor consiglia di configurare le definizioni dei canali e il relativo testo su una console P80 per tipo di apparecchiatura e di esportare queste impostazioni sulle altre console P80. In questo modo, tutte le console P80 del centro sportivo avranno la stessa configurazione.

Per effettuare la scansione dei canali disponibili:

1. Toccare **Impostazioni di sistema**.
2. Nel menu Impostazioni di sistema, toccare **Impostazioni TV**.
3. Toccare **Guida canali**, quindi **SCAN**.

   La console effettua la scansione dei canali disponibili che verranno visualizzati sullo schermo.

   Nota: se alcuni canali analogici non sono presenti nell'elenco, effettuare una scansione estesa per scegliere i canali mancanti o quelli con segnale più debole.

Per effettuare una scansione estesa:

1. Toccare **Impostazioni di sistema**.
2. Nel menu Impostazioni di sistema, toccare **Impostazioni TV**.
3. Toccare **Scansione estesa**.

   Nota: il completamento dell'operazione di scansione richiede fino a due ore.
4. Toccare **On**, quindi **OK**.
5. Toccare nuovamente **Scansione estesa**.

   On deve essere ancora selezionato.
6. Toccare **OK** per avviare la scansione estesa.

Per modificare il nome visualizzato di un canale:

1. Nella schermata Guida canali, toccare l'elenco relativo al canale che si desidera rinominare.
2. Nella schermata dei dettagli del canale, toccare la riga **Nome canale**.
3. Modificare il nome del canale, quindi premere **OK** per salvare le modifiche.

Per eliminare un canale dalla Guida canali:

1. Nella schermata Guida canali, toccare l'elenco relativo al canale che si desidera eliminare.
2. Nella schermata dei dettagli del canale, toccare **Elimina**.
3. Quando viene richiesto "Procedere?", se si desidera continuare toccare **Sì**.

Per cancellare interamente la Guida canali:

1. Sulla schermata della Guida canali, toccare **Elimina tutto**.
2. Quando viene richiesto "Cancellare tutti i canali?" toccare nuovamente **Elimina tutto** se si desidera continuare.

Tabella 7. Impostazioni TV

Impostazioni	Dettagli	Predefinite
Guida ai canali	Utilizzare questa funzione per eseguire la scansione dei canali di base.	
Regione	Selezionare la regione appropriata per la propria posizione.	Stati Uniti
Canale predefinito	Impostare un canale predefinito per l'apparecchiatura. Questo è il canale che viene visualizzato quando si accende il TV.	
Correzione volume	Consente di regolare il volume dei canali analogici al livello di quelli digitali.	0
Salta i canali senza nome	Utilizzare questa funzione per escludere i canali non validi o crittografati.	On
Scansione estesa	Eseguire questa funzione per identificare i canali analogici non inclusi nella scansione di base o i canali con segnali deboli. Il completamento dell'operazione richiede fino a due ore.	Off
Sottotitoli	Selezionare ON se si desidera visualizzare i sottotitoli nello schermo del TV.	On
Esportare/importare nomi canali	Una volta completata la scansione dei canali di base, importare i nomi dei canali.	Vuoto

Modifica del file della funzione Esporta/Importa canali

Nota: prima di poter esportare il file, è necessario eseguire la scansione dei canali. Se la scansione dei canali non è stata eseguita, consultare l'argomento Configurazioni dei canali nella sezione precedente.

L'esportazione dell'elenco dei canali dall'apparecchiatura di fitness comporta la creazione di un file denominato *channel-guide.json*. È possibile utilizzare questo file per specificare i nomi dei canali in lingue non ancora supportate dalla console P80.

Per esportare questo file dalla console:

1. Immettere il proprio codice per visualizzare le impostazioni di sistema. Per individuare il proprio codice, consultare la sezione *Configurazione delle impostazioni di sistema*.
2. Inserire un'unità USB nella console.
3. Nel menu Impostazioni, toccare **Impostazioni di sistema**.
4. Nel menu Impostazioni di sistema, toccare **Impostazioni TV**, quindi **Esportare/importare nomi canali**.
5. Quando la casella si illumina, toccare **Esportare sul dispositivo di memoria USB**. Il file channel-guide.json viene salvato nell'unità USB, nella cartella /precor.
6. Toccare **OK** per tornare al menu Impostazioni di sistema.
7. Toccare due volte **Indietro** per tornare alla schermata di benvenuto.

   ***Importante**: prima di rimuovere l'unità USB, è necessario tornare alla schermata di benvenuto.*
8. Rimuovere l'unità USB dalla console e inserirla nel computer.

Per modificare il file e ricaricarlo:

Nota: per aprire e modificare il file channel-guide.json, è necessario disporre di un'utility software denominata Editor Canali Precor. Per ottenere una copia dell'utility software Editor Canali Precor, con la relativa guida dell'utente e i file di esempio, contattare l'assistenza clienti Precor (fare riferimento a *Come ottenere assistenza*).

1. Utilizzando l'utility software Editor Canali Precor, aprire il file channel-guide.json e apportare tutte le modifiche necessarie nella tabella Guida ai canali.
2. Salvare il file con il nome channel-guide.json nella cartella /precor all'interno dell'unità USB. Una volta salvato il file, chiudere l'utility software Editor Canali Precor per evitare la lettura o la scrittura di errori nell'unità USB.
3. Rimuovere l'unità USB dal computer e reinserirla nella stessa console utilizzata per l'esportazione iniziale.
4. Immettere il proprio codice per visualizzare le impostazioni di sistema.
5. Nel menu Impostazioni di sistema, toccare **Impostazioni TV**, quindi **Esportare/importare nomi canali**.

6. Una volta selezionata la casella, toccare **Importare dal dispositivo di memoria USB**. Viene caricato il file channel-guide.json aggiornato e nella Guida ai canali vengono visualizzati i nomi dei canali aggiornati.
7. Toccare **OK** per tornare al menu Impostazioni di sistema.
8. Toccare due volte **Indietro** per tornare alla schermata di benvenuto.

   ***Importante**: prima di rimuovere l'unità USB, è necessario tornare alla schermata di benvenuto.*

   Il file channel-guide.json aggiornato e le configurazioni dei canali possono essere esportati in un'unità USB insieme ad altre impostazioni dell'apparecchiatura e caricati in altre console P80 montate nello stesso tipo di apparecchiatura di fitness (fare riferimento a *Gestisci impostazioni*).

Limiti allenamento

Le impostazioni Limiti allenamento controllano il modo in cui l'apparecchiatura viene utilizzata. Utilizzare queste impostazioni per stabilire ragionevoli limiti per l'utilizzo dell'apparecchiatura, fra cui velocità, inclinazione, resistenza e durata.

In generale, l'utilizzo delle apparecchiature di fitness si basa sull'apprezzamento da parte degli utenti e sulla disponibilità negli orari di punta della struttura. Le impostazioni per definire i limiti di tempo consentono di contenere l'utilizzo da parte degli utenti negli orari più frequentati, in modo da consentire a più utenti di utilizzare le apparecchiature.

Le impostazioni Limiti allenamento non sono associate ad alcun account personale, né sono salvate come parte di esso; gli utenti non possono accedere a tali impostazioni. Gli amministratori e i tecnici di assistenza dispongono dei diritti di accesso alla visualizzazione e alla modifica.

Per modificare le impostazioni Limiti allenamento:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.
2. Toccare **Impostazioni di sistema**, quindi **Limiti allenamento**.

Tabella 8. Impostazioni Limiti allenamento

Nome dell'impostazione	Opzioni di impostazione	Valore predefinito
Durata massima allenamento	Usare la tastiera su schermo per inserire la durata massima consentita dell'allenamento su questa apparecchiatura di fitness	60 minuti
Pausa massima	• 1 secondo • 5 secondi • 15 secondi • 30 secondi • 60 secondi • 120 secondi • 300 secondi	30 secondi
Scadenza riepilogo	• Nessuna interruzione • 30 secondi • 60 secondi • 120 secondi	60 secondi
Gamma di resistenza (cyclette)	• Basso • Medio • Alto	Alto
Velocità massima (tapis roulant)	da 2 a 25 kph (da 1 a 16 mph)	19 kph (12 mph)
Set Incline Limit (Imposta inclinazione massima) (tapis roulant)	0-15 (i valori di inclinazione sono compresi tra –3 e 15)	15
Auto Stop (tapis roulant)	• On • Off	On
Autolivellamento CrossRamp (EFX)	• Consente di impostare la posizione predefinita di CrossRamp	10

Gestisci impostazioni

Utilizzare la funzione Gestisci impostazioni per salvare le impostazioni personalizzate dell'apparecchiatura su un'unità USB o per importare i nuovi aggiornamenti software da un'unità USB.

Precor consiglia di configurare le console P80 nel proprio centro condividendo i file delle impostazioni. Il modo più semplice per farlo è configurare manualmente una console P80 per ciascun tipo di apparecchiatura fitness. Ad esempio, configurare la console di un tapis roulant, la console di un modello EFX, la console di un modello AMT e così via.

Al termine della configurazione, esportare il file delle impostazioni dalla console configurata manualmente e importarlo in tutte le console P80 installate sui tipi di apparecchiature simili.

Per salvare le impostazioni dell'apparecchiatura su un'unità USB:

1. Inserire un'unità USB nella console.
2. Nel menu Impostazioni di sistema, toccare **Gestisci impostazioni**, quindi **Esportare sul dispositivo di memoria USB.**
3. Toccare **OK** per confermare l'esportazione e tornare al menu Impostazioni di sistema.

   Nota: questa procedura consente di esportare gli aggiornamenti apportati alla Guida canali, alle impostazioni dell'apparecchiatura, alle impostazioni di rete e alle frequenze dei canali.
4. Toccare due volte **Indietro** per tornare alla schermata di benvenuto.

   Importante*: prima di rimuovere l'unità USB, è necessario tornare alla schermata di benvenuto.*

   Dopo aver esportato le impostazioni, rimuovere l'unità USB dalla console e inserirla nelle console P80 installate sui tipi di apparecchiatura simili per caricare le impostazioni personalizzate.

Per importare le impostazioni dell'apparecchiatura da un'unità USB:

1. Inserire nella console l'unità USB contenente le impostazioni personalizzate.
2. Nel menu Impostazioni di sistema, toccare **Gestisci impostazioni**, quindi **Importare dal dispositivo di memoria USB.**

3. Toccare **OK** per confermare l'importazione e tornare al menu Impostazioni di sistema.
4. Toccare due volte **Indietro** per tornare alla schermata di benvenuto.

   ***Importante**: prima di rimuovere l'unità USB, è necessario tornare alla schermata di benvenuto.*

Capitolo 3

Presentazione della console P80 agli utenti

La console P80 dispone di una chiara visuale e di un layout touch-screen che incoraggiano l'esplorazione del programma. I diversi allenamenti preimpostati sono progettati per aiutare gli utenti a raggiungere i loro obiettivi di fitness e i tasti della console e i resistenti controlli del movimento sono reattivi e facili da utilizzare.

Importante: *rivedere le seguenti sezioni della guida con gli utenti prima di consentire loro l'utilizzo dell'apparecchiatura di fitness:*

- *Informazioni importanti sulla sicurezza*
- *Utilizzo della clip di sicurezza (solo tapis roulant)*
- *Preparazione degli utenti*

Modifica della lingua del display

La schermata di benvenuto viene visualizzata nella lingua predefinita selezionata per la propria regione. Se si desidera che il display utilizzi una lingua diversa per il proprio allenamento, è possibile selezionare la lingua desiderata. Al completamento dell'allenamento, la schermata tornerà alla lingua predefinita.

Suggerimento: è possibile salvare la selezione della lingua creando un account Preva. Quando le preferenze vengono salvate sull'account, la schermata tornerà alla lingua salvata tutte le volte che viene effettuato l'accesso.

Per modificare la lingua del display prima di iniziare l'allenamento:

1. Sulla schermata di benvenuto, toccare l'icona della lingua.

Figura 11: Icona della lingua

2. Sulla schermata Lingua, selezionare la lingua desiderata e toccare **OK**.

   Le schermate verranno quindi visualizzate nella propria lingua preferita.

Uso della funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca palmare

Nota: le prestazioni ottenute con questa funzione possono variare in base alla fisiologia dell'utente, al livello di allenamento, all'età e ad altri fattori. Potrebbero verificarsi letture irregolari se le mani sono sporche, secche, unte o se la pelle dei palmi delle mani è particolarmente spessa. Anche l'uso di crema per le mani può determinare letture irregolari. Verificare inoltre che i sensori siano puliti per mantenere il corretto contatto con i sensori.

Per utilizzare la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca palmare, posizionare i palmi delle mani direttamente sui sensori metallici sui manubri dell'apparecchiatura. Per garantire una corretta lettura della frequenza cardiaca, attenersi ai seguenti consigli:

- Per registrare la frequenza cardiaca, entrambe le mani devono afferrare i sensori.
- Per registrare la frequenza cardiaca, deve essere rilevato un certo numero di battiti consecutivi (15-20 secondi).
- Quando si afferrano i sensori, non stringere eccessivamente. Mantenere una presa leggera e avvolgente. Una presa troppo salda può influire sulla lettura.

- Durante gli allenamenti, la sudorazione contribuirà a trasmettere il segnale della frequenza cardiaca. In caso di difficoltà con l'uso delle impugnature per la misurazione della frequenza cardiaca, riprovare in un secondo tempo durante l'allenamento per verificare se è possibile ottenere il segnale della frequenza cardiaca.
- Se la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca palmare non funziona, Precor consiglia di utilizzare una fascia toracica con trasmettitore.

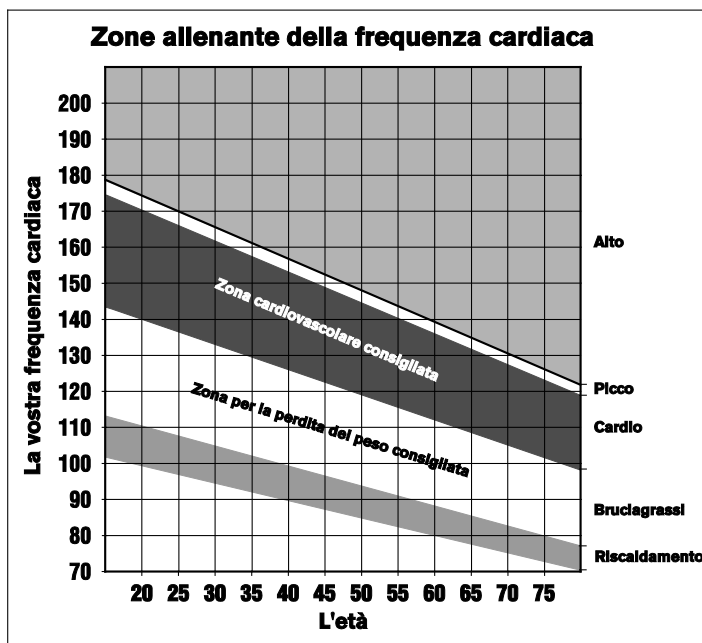



Figura 12: Zone allenante della frequenza cardiaca

ATTENZIONE: la frequenza cardiaca non deve mai superare l'85% della frequenza cardiaca aerobica massima. La frequenza cardiaca massima è pari a 220 meno l'età.

Utilizzo di un trasmettitore a fascia toracica

AVVERTENZA **I segnali utilizzati dal trasmettitore a fascia toracica (o fascia di frequenza cardiaca) possono interferire con pacemaker o altri dispositivi impiantati. Prima di utilizzare un trasmettitore a fascia toracica, consultare il medico nonché i produttori del trasmettitore e del dispositivo impiantato.**

Indossando un trasmettitore a fascia toracica durante l'allenamento è possibile avere informazioni costanti sulla frequenza cardiaca. Affinché l'apparecchiatura rilevi la frequenza cardiaca, è necessario afferrare i sensori della frequenza cardiaca a sfioramento o indossare un trasmettitore a fascia toracica durante l'attività fisica. In presenza di dati da sfioramento e wireless, i dati da sfioramento hanno la precedenza e vengono visualizzati per primi.

Nota: per ricevere dati accurati, la fascia deve essere a contatto diretto con la pelle in corrispondenza della parte inferiore dello sterno (appena al di sotto del seno per le donne).

Per utilizzare un trasmettitore a fascia toracica:

1. Inumidire accuratamente il retro della fascia con acqua corrente.

   Importante: *non utilizzare acqua deionizzata in quanto è sprovvista di minerali e sali adeguati per trasmettere gli impulsi elettrici.*
2. Regolare la fascia e stringerla intorno al torace. La fascia deve risultare stretta ma non opprimente.
3. Assicurarsi che la fascia toracica abbia il lato destro rivolto verso l'alto, sia distesa orizzontalmente e posizionata al centro del torace.
4. Verificare la posizione della fascia toracica tramite un test della funzione della frequenza cardiaca sull'apparecchiatura. Se la frequenza cardiaca viene registrata, la posizione della fascia toracica è corretta. In assenza di registrazione, regolare nuovamente la fascia e ricontrollare la funzione della frequenza cardiaca.

Utilizzo di diverse visualizzazioni su schermo

Importante: *alcune funzionalità Preva sono disponibili solo presso strutture abbonate a Preva. Contattare Precor per aggiornare il proprio abbonamento, se necessario.*

Durante l'allenamento, è possibile spostarsi tra diversi tipi di informazioni e opzioni di intrattenimento nello schermo della console. A seconda dei servizi offerti dalla propria palestra, è possibile usufruire di una o più delle seguenti opzioni:

- Programmi televisivi
- Filmati istruttivi
- Video Web su richiesta
- Articoli Web Preva Net, alcuni dei quali possono contenere filmati

È possibile alternare queste opzioni oppure spostarsi rapidamente tra le opzioni e le informazioni relative all'avanzamento dell'allenamento, man mano che l'allenamento continua.

Modifica della visualizzazione su schermo

Per spostarsi tra le informazioni relative all'avanzamento dell'allenamento e le proprie scelte di intrattenimento, utilizzare le schede poste agli angoli inferiori dello schermo.

Scheda	Funzione
	Consente di attivare e disattivare i pannelli e le icone. Quando le icone non sono visibili, vengono visualizzati i pulsanti **Visualizzazione multimediale** e **Seleziona** nelle relative posizioni. Tuttavia, la barra di stato è visibile indipendentemente dal fatto che i pannelli siano visibili o meno.
	Consente di spostarsi tra la visualizzazione normale e la visualizzazione a schermo intero. Nella visualizzazione a schermo intero sono visibili solo TV, pagine Web e filmati.

Modifica della visualizzazione multimediale

Durante la visualizzazione di un canale TV o di un filmato, è sempre possibile passare a Preva Net per leggere un articolo Web. Il pulsante **Visualizzazione multimediale** nella parte inferiore dello schermo consente di spostarsi rapidamente tra le due visualizzazioni, mentre il pulsante **Seleziona** consente di cambiare ciò che si sta guardando in ciascuna di esse.

Nota: non è possibile riprodurre contemporaneamente un canale TV e un filmato.

Il pulsante **Visualizzazione multimediale** mostra il nome della visualizzazione attiva ma attualmente non visibile.

Se si sta...	*Il pulsante* **Visualizzazione multimediale** *è contrassegnato con...*
Guardando un canale TV o un filmato	**Preva® Net**
Leggendo un articolo Web	**Su richiesta** o **TV**

Fare clic sul pulsante per spostarsi rapidamente tra le visualizzazioni.

In qualsiasi momento, è possibile fare clic sul pulsante **Seleziona** per cambiare ciò che si sta guardando o leggendo.

Se si sta...	*Il pulsante* **Seleziona** *è contrassegnato con...*
Guardando un canale TV	**Canali TV**
Guardando un filmato	**Video**
Leggendo un articolo Web	**Tutti**

Uso del pannello Avanzamento allenamento

Utilizzare il pannello Avanzamento allenamento per personalizzare gli allenamenti. Questo è il primo pannello visualizzato dopo che l'utente ha selezionato un allenamento o toccato **GO**. Se si sta visualizzando il pannello multimediale, esistono due modi per tornare al pannello Avanzamento allenamento.

Per tornare al pannello Avanzamento allenamento:

1. Sul pannello multimediale, toccare l'icona **Allenamento** o far scorrere il bordo destro del pannello successivo sullo schermo.
2. Il pannello **Avanzamento allenamento** descrive la selezione di allenamento attuale. Sul lato destro è presente una serie di pulsanti.

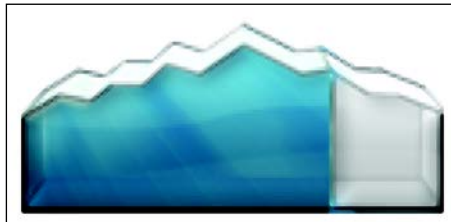



Figura 13: Icona di avanzamento allenamento

Tabella 9. Pulsanti di Avanzamento allenamento

Pulsante	**Azione**
Allenamenti	Visualizza un elenco di obiettivi e allenamenti preimpostati disponibili sull'apparecchiatura.
Durata	Consente di impostare la durata dell'allenamento.
Informazioni personali	Consente di immettere età e peso dell'utente.
Obiettivo	Consente di scegliere tra Distanza e Calorie come obiettivo per la sessione di allenamento. Distanza massima: 80 km (50 miglia). Calorie massime: 5000 calorie.
Preferiti	**Nota:** questa funzione è disponibile solo agli utenti che hanno eseguito l'accesso a un account Preva. Visualizza un elenco di allenamenti salvati come Preferiti. Selezionare l'allenamento che si desidera ripetere.

Uso del pannello multimediale

Il pannello multimediale In riproduzione visualizza le fonti multimediali disponibili. Selezionare una fonte multimediale, ad esempio TV o video Web On Demand, quindi utilizzare la funzione di esplorazione per ascoltare l'elemento multimediale mentre si esplora Preva Net.

Per selezionare una fonte multimediale:

1. Nel pannello Avanzamento allenamento, toccare l'icona **Multimediale** o far scorrere il bordo destro del pannello successivo sullo schermo.

Figura 14: Icona multimediale

2. Il pannello **multimediale** descrive la selezione multimediale attuale. Per esplorare questo pannello, utilizzare i pulsanti a destra del riquadro.

Tabella 10. Pulsanti multimediali

Pulsante	Azione
Canale precedente	Consente di tornare alla fonte multimediale o al canale TV precedente.
Canali TV	Consente di visualizzare l'elenco dei canali.
Su richiesta	Consente di visualizzare un elenco degli elenchi di riproduzione di video Web, disposti per tipo.
Guida allenamento	Consente di visualizzare un elenco di video tutorial.
Off	Consente di spegnere tutti i dispositivi multimediali.

Visualizzazione di video Web su richiesta

Durante l'allenamento, è possibile scorrere attraverso una varietà di video di fitness, musica e intrattenimento selezionati dalla palestra e da Precor appositamente per l'utente.

Per guardare video Web su richiesta durante l'allenamento:

1. Toccare l'icona **Multimediale** nella parte inferiore dello schermo della console.

Figura 15: Icona multimediale

2. Nel pannello multimediale, toccare **Su richiesta**.
3. Nella schermata Su richiesta, trascinare i titoli per individuare l'elenco di riproduzione video che si desidera guardare.

Se si desidera spostarsi…	*Allora…*
Tra i diversi tipi di video	Trascinare le righe dei titoli verso l'alto o verso il basso nella schermata.
Tra gli elenchi di riproduzione di ciascun tipo	Trascinare i titoli del tipo specifico verso sinistra o destra.

4. Toccare il titolo dell'elenco di riproduzione che si desidera guardare.
5. Per regolare la propria posizione nell'elenco di riproduzione durante la visualizzazione, toccare lo schermo e utilizzare i controlli di riproduzione.

Se si desidera…	*Toccare…*
Sospendere la riproduzione video	❚❚
Riprendere la riproduzione video	▶
Passare al video successivo nell'elenco di riproduzione corrente	▶▶❚
Tornare alla schermata Su richiesta	**Fine** o **Video**

Utilizzo del pannello Preva Net

AVVERTENZA **Per i tapis roulant: non utilizzare le funzionalità di digitazione o navigazione nel Web se la velocità della propria andatura non è sufficientemente lenta e rilassata. Mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.**

Per AMT ed EFX: Mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.

L'opzione Preva Net fornisce contenuto Internet e accesso completo al browser Internet. Nelle impostazioni di sistema della propria struttura si può attivare o disattivare tale funzione.

Importante: *alcune funzionalità Preva sono disponibili solo presso strutture abbonate a Preva. Contattare Precor per aggiornare il proprio abbonamento, se necessario.*

Per aprire Preva Net:

1. Nella schermata di benvenuto, toccare **Allenamenti** o **Quick Start** per iniziare un allenamento.
   Dopo aver iniziato l'allenamento, nella parte inferiore dello schermo compare l'icona Preva Net.
2. Toccare l'icona **Preva Net**.

Figura 16: Icona Preva Net

3. Sul pannello Preva Net, selezionare un'opzione.

Tabella 11. Pannello Preva Net

Pulsante	Azione
Rappresentato	Visualizza i feed di interesse specifico durante un allenamento.
Feed Preva	Visualizza i feed selezionati dalla direzione della struttura. **Nota:** l'amministratore del centro sportivo può utilizzare Preva Business Suite per rinominare il pulsante **Feed Preva**.
Tutti	Consente di visualizzare una selezione più ampia di feed.
Web	Consente di aprire una finestra del browser.
Off	Consente di spegnere la funzione Preva Net.

Capitolo 4

Inizio della propria sessione di allenamento

ATTENZIONE: se si utilizza un tapis roulant, collegare la clip di sicurezza agli indumenti dell'utente prima di iniziare la sessione di allenamento.

La console P80 offre diverse opzioni di allenamento. Le sezioni successive illustrano il tipo di allenamenti disponibili e il modo per iniziare a usarli.

Inizio di un allenamento QuickStart™

La sessione di allenamento QuickStart consente di iniziare in modalità Manuale. I calcoli predefiniti, come ad esempio le calorie bruciate, si basano su un individuo di 35 anni di peso pari a 68 kg (150 lb). È possibile completare un allenamento usando i valori predefiniti o personalizzare le impostazioni.

Per iniziare subito l'esercizio fisico:

1. Selezionare **Quick Start**.

   Le parole **Buon allenamento** (o **Avvio del tapis roulant**), se si usa un tapis roulant) vengono visualizzate sullo schermo e ha inizio la sessione di allenamento manuale.

   Nota: nel caso dei tapis roulant, l'apparecchiatura avvia un conto alla rovescia di tre secondi **3, 2, 1** prima che il nastro cominci a muoversi.

2. In qualsiasi momento, è possibile premere **Pausa** durante un allenamento. Una volta premuto questo tasto, l'allenamento si interrompe ed è possibile scegliere **Riprendi** o **Termina**.

   Se si decide di concludere un allenamento, la schermata **Riepilogo allenamento** indicherà lo stato dell'allenamento per la sessione in corso.

Iniziare un Allenamento selezionato

L'Allenamento selezionato viene visualizzato in un riquadro della schermata di benvenuto. È possibile utilizzare gli Allenamenti selezionati per sperimentare i benefici per la forma fisica offerti dai programmi preselezionati e per aggiungere varietà all'allenamento.

Per iniziare un Allenamento selezionato, toccare **GO** sul pannello **Allenamento selezionato**.

Iniziare un Allenamento preimpostato

I programmi di allenamento preimpostati sono ideali per adattare gli obiettivi alle esigenze personali, per rimanere motivati e per rendere più varie le sessioni.

Gli allenamenti preselezionati utilizzano l'età e il peso per calcolare le calorie e gli obiettivi di frequenza cardiaca. È possibile inserire tali informazioni all'inizio dell'allenamento. Non inserendo alcuna informazione, l'allenamento utilizzerà le impostazioni predefinite dell'apparecchiatura per calcolare i valori dell'allenamento.

Per iniziare un allenamento preimpostato:

1. Sulla schermata di benvenuto, selezionare **Allenamenti**.

   Verrà visualizzata la schermata Allenamenti.
2. Ciascun obiettivo visualizzato sullo schermo può essere espanso per consultare gli allenamenti disponibili del relativo gruppo di obiettivi. Per visualizzare gli allenamenti specifici per un particolare obiettivo, selezionare un allenamento mirato a tale obiettivo.
3. Per iniziare un allenamento specifico, selezionare il nome dell'allenamento, quindi **GO**.

   Le parole **Buon allenamento** appariranno sullo schermo e la sessione di allenamento Manuale avrà inizio.

   Nota: nel caso dei tapis roulant, l'apparecchiatura avvia un conto alla rovescia di tre secondi **3, 2, 1** prima che il nastro cominci a muoversi.
4. Durante un allenamento, è possibile premere in qualsiasi momento **Pausa**. Fatto ciò, l'allenamento si interrompe ed è possibile scegliere **Riprendi** o **Termina**. Per continuare l'allenamento, selezionare **Riprendi**.

   Se si decide di concludere un allenamento, la schermata **Riepilogo allenamento** indicherà lo stato dell'allenamento per la sessione in corso.

Tabella 12. Descrizioni degli allenamenti preimpostati

Obiettivo	Dettagli dell'allenamento
Perdi peso	È possibile scegliere fra diversi corsi studiati per favorire la perdita di peso.
Mantieniti in forma	Mantenere il proprio livello di fitness in modo da poter rimanere attivo e in forma.
Tonificati	Tonificare le gambe. Scegliere un programma specifico per polpacci, cosce o glutei.
Aumenta le prestazioni	Scegliere un allenamento in un intervallo ad alta intensità o sulla distanza.
Testa la tua forma fisica	Esaminare il proprio livello di fitness ottimale in base all'età e al peso.

Termine di un allenamento

Per terminare l'allenamento, premere **Pausa**, quindi selezionare **Termina**. Verrà visualizzata una schermata con il sommario dell'attuale sessione di allenamento. Le misurazioni includono:

- Distanza
- Calorie
- Durata
- Velocità media di movimento/min (o la misurazione appropriata in base al tipo di apparecchiatura)
- Frequenza cardiaca media

Impostazioni di avanzamento e informazioni personali

Prima di iniziare i test di fitness o il programma di frequenza cardiaca, verrà richiesto di immettere dei dati personali nel pannello Avanzamento dell'allenamento. I dati richiesti possono comprendere l'età, il peso o la durata della sessione di allenamento. L'apparecchiatura utilizza questi dati per calcolare il consumo energetico durante la sessione di allenamento in cui vengono registrati valori come le calorie o la potenza.

Per inserire le impostazioni personali:

1. Iniziare l'esercizio toccando **Quick Start**™ o selezionando **Allenamento**.

   Sullo schermo viene visualizzato il pannello di avanzamento dell'allenamento.
2. Nel pannello, toccare la voce **Durata** per inserire la durata dell'esercizio.
3. Nel pannello, toccare **Informazioni personali** per inserire l'età e il peso.

Tabella 13. Esempi di impostazioni delle Informazioni personali

Impostazione	Impostazione delle opzioni	Valore predefinito	Accesso	Dettagli
Età	• Oltre 85 anni • 75 - 84 • 65 - 74 • 55 - 64 • 45 - 54 • 36 - 44 • 35 • 25 - 34 • 18 - 24 • Meno di 18 anni	35	**Ammin./tecnico:** nessuno	Inserire l'età, come valore o intervallo.
Peso	• Oltre 140,6 kg (310 lb) • 290 - 309 • 270 - 289 • 250 - 269 • 230 - 249 • 210 - 229 • 190 - 209 • 171 - 189 • 170 • 150 - 169 • 130 - 149 • 110 - 129 • Meno di 49,9 kg (110 lb)	170	**Ammin./tecnico:** nessuno	Inserire il peso, come valore o intervallo.

Regolare l'intensità dell'allenamento

Per regolare l'inclinazione, la velocità e/o la resistenza dell'apparecchiatura, usare i controlli di movimento che si trovano sotto i tasti della console.

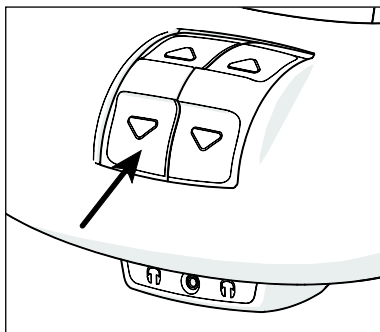



Figura 17: Controlli del movimento

Regolare i controlli di movimento, verso l'alto o verso il basso, per modificare l'inclinazione, la velocità o la resistenza.

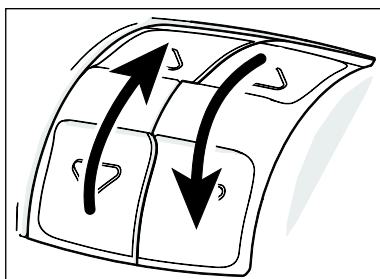



Figura 18: Regolazione controlli di movimento verso l'alto e verso il basso

Molti allenamenti preimpostati modificheranno automaticamente queste impostazioni per rispettare l'intensità dell'allenamento. Durante un allenamento, è possibile regolare in qualsiasi momento le impostazioni di controllo e ignorare le impostazioni predefinite di allenamento.

Osservare lo stato dell'allenamento durante l'esercizio

La barra di stato contiene le misurazioni dello stato attuale e viene visualizzata nella parte alta dello schermo. Le informazioni nella barra di stato aiutano a misurare in che modo il corpo risponde alla sessione di esercizio. Le misure di stato predefinite visualizzate sono:

- Distanza totale
- Calorie bruciate
- Tempo residuo
- Velocità media (a seconda del tipo di apparecchiatura, indicata come passi al minuto, ritmo o RPM)
- Frequenza cardiaca

È possibile modificare il modo in cui una misura viene visualizzata nella barra di stato. Ad esempio, è possibile indicare la lunghezza della sessione di esercizio come tempo trascorso o rimanente.

È possibile modificare il display in due modi:

- Modificare l'impostazione predefinita di valore.
- Modificare la visualizzazione sulla barra di stato.

Per modificare la misurazione dello, usare la barra di stato:

1. Sulla **barra di stato**, per visualizzare il menu a tendina selezionare la freccia nell'angolo della categoria di stato.
2. Nel menu a tendina, selezionare una misurazione alternativa da visualizzare nella barra di stato.

   La misurazione alternativa si sposterà in cima alla barra di stato, sostituendo la misurazione predefinita. Il menu si chiuderà.
3. Toccare nuovamente la freccia per far scomparire il menu.
4. Ripetere con qualunque categoria di stato per personalizzare la visualizzazione dello stato dell'allenamento.

   Nota: gli amministratori e i tecnici di servizio registrati possono modificare le impostazioni di stato.

Assegnazione di un punteggio all'allenamento

Queste informazioni consentono di interpretare il punteggio ottenuto nel programma di allenamento **Verifica della forma fisica.**

Il punteggio del test si basa sulla seguente formula: volume di ossigeno (O_2) consumato, in ml al minuto, ponderato in base al valore di frequenza cardiaca massima dell'utente (220 - età), diviso per il peso dell'utente in chilogrammi.

Tabella 14. Tabelle di riferimento per il punteggio di forma fisica

Livello di forma fisica basso

Età	Livello di forma fisica basso (uomini)	Livello di forma fisica basso (donne)
28 - 39	< 35	< 28
40 - 49	< 35	< 26
50 - 59	< 29	< 24
60 e superiore	< 24	< 22

Livello di forma fisica medio

Età	Livello di forma fisica medio (uomini)	Livello di forma fisica medio (donne)
28 - 39	35 - 42	28 - 33
40 - 49	32 - 39	26 - 31
50 - 59	29 - 36	24 - 29
60 e superiore	24 - 31	22 - 26

Livello di forma fisica alto

Età	Livello di forma fisica alto (uomini)	Livello di forma fisica alto (donne)
28 - 39	> 42	> 33
40 - 49	> 39	> 31
50 - 59	> 36	> 28
60 e superiore	> 31	> 26

Informazioni sugli account Preva® per i propri utenti

Importante: *alcune funzionalità Preva sono disponibili solo presso strutture abbonate a Preva. Contattare Precor per aggiornare il proprio abbonamento, se necessario.*

Creazione di un account Preva

Preva è un'esperienza di fitness personalizzata appositamente progettata e realizzata per aiutare gli utenti a raggiungere i propri obiettivi. Gli utenti possono creare il proprio profilo personale, impostare i traguardi settimanali e tenere traccia dell'avanzamento, con la possibilità di guadagnare badge divertenti lungo il percorso.

Gli utenti possono inoltre salvare i propri allenamenti preferiti in modo da poterli ripetere in un secondo momento.

Per creare un account, toccare **Accedi**.

Viene richiesto di aggiungere alcune informazioni personali, tra cui età e peso. Una volta immesse, queste informazioni vengono salvate nel proprio account Preva. A questo punto, è possibile immettere anche i propri traguardi settimanali in modo che Preva possa tenere traccia dell'avanzamento nel tempo.

Al successivo accesso all'apparecchiatura di fitness dotata della soluzione Preva, le informazioni dell'account Preva vengono caricate automaticamente in modo da poter iniziare immediatamente l'allenamento. Inoltre, il pulsante *Accedi* nella schermata di benvenuto viene sostituito dal pulsante *Preferiti*. Questa funzione consente di salvare i propri allenamenti preferiti in modo da poterli riutilizzare in un altro momento.

Nota: attualmente, dopo la creazione dell'account, è possibile aggiornare unicamente le informazioni relative al peso.

Tabella 15. Informazioni account

Tipo di informazioni	**Descrizione**
Indirizzo e-mail	Fornire un indirizzo e-mail valido.
Password	Creare una password di almeno otto caratteri.
Età	Immettere l'età sotto forma di data di nascita. L'età viene utilizzata per calcolare le calorie bruciate durante gli allenamenti. ***Importante*:** *l'utente deve avere almeno 13 anni per creare un account Preva.*
Peso	Il peso viene utilizzato per calcolare i parametri dell'allenamento. È possibile aggiornare questo valore affinché rifletta il peso attuale, se necessario.
Nome visualizzato	Il nome visualizzato nella schermata di benvenuto quando si esegue l'accesso. Massimo dieci caratteri.

Creazione di un traguardo

Importante: *alcune funzionalità Preva sono disponibili solo presso strutture abbonate a Preva. Contattare Precor per aggiornare il proprio abbonamento, se necessario.*

Utilizzare il pannello Traguardo settimanale per creare un traguardo di allenamento. Una volta impostato il proprio traguardo, ci si impegna a raggiungere:

- Un valore obiettivo (distanza, durata o calorie) per ciascun allenamento.
- Un numero specifico di allenamenti a settimana pianificati.

Preva tiene traccia dell'avanzamento in base all'obiettivo definito e dei totali dei conteggi.

Toccare **Totali conteggi** per visualizzare i badge guadagnati.

Per impostare un traguardo settimanale:

1. Avviare il processo di impostazione.

Se...	*Allora...*
È stato appena creato il proprio account Preva	Toccare il pulsante **Avanti**.
È stato effettuato l'accesso ed è stato avviato l'allenamento	Toccare il pulsante **Traguardo settimanale** nel pannello **Traguardo settimanale**.

2. Nel pannello **Traguardo settimanale**, toccare il numero di giorni di allenamento previsti per ciascuna settimana.
3. Nel pannello **Scegli un obiettivo**, toccare l'obiettivo che rappresenta meglio il proprio traguardo di fitness:
   - **Distanza**: quanti chilometri (o miglia) per allenamento?
   - **Durata**: per quanto tempo al giorno ti allenerai?
   - **Calorie**: quante calorie brucerai per ogni allenamento?
4. Immettere i valori richiesti per raggiungere il proprio traguardo di fitness, quindi toccare **Avanti**.

Tabella 16. Valori obiettivo

Obiettivo	Valori massimi e minimi	Predefinite
Distanza	Massima: 80 km/50 miglia Minima: 1 km/1 miglio	5 chilometri/3 miglia
Durata	Massima: 120 minuti Minima: 10 minuti	30 minuti
Calorie	Massimo: 1 000 calorie Minimo: 100 calorie	350

5. Immettere il proprio **peso**, quindi toccare **Avanti**.
6. Nel pannello **Obiettivo attuale**, toccare il pulsante che rappresenta meglio il proprio traguardo di fitness.

Tabella 17. Valori obiettivo attuale

Obiettivo attuale	Definizione
Mantenerti in forma	Mantenere in forma il sistema cardiovascolare.
Perdere peso	Bruciare calorie e grassi.
Tonificarti	Tonificare glutei, cosce e polpacci.
Aumentare le prestazioni	Scegliere un programma con intervalli ad alta intensità o praticare un allenamento a distanza.

Nel pannello Riepilogo traguardo settimanale sono riassunte le informazioni selezionate per creare il proprio traguardo di fitness settimanale. È possibile aggiornare o modificare i valori del proprio traguardo settimanale in qualsiasi momento.

Rilevamento dei propri progressi verso il traguardo

Utilizzare il pannello Traguardo settimanale per aggiornare il traguardo settimanale, tenere traccia dei propri progressi e visualizzare i propri totali dei conteggi. Goal Compass™ è un riepilogo grafico dei progressi settimanali verso il proprio traguardo.

Figura 19: Progresso traguardo settimanale

Tabella 18. Interpretazione del pannello dei progressi settimanali

Numero	Impostazione	Definizione
❶	Progressi di questa settimana	Giorni restanti per il raggiungimento del traguardo. Una settimana di allenamento va dal lunedì alla domenica.
❷	Stato Sulla strada/Fuori strada	Quando si imposta il proprio traguardo, ci si impegna a raggiungere un valore obiettivo per ciascun allenamento e ad allenarsi con una specifica frequenza settimanale. Se in uno qualsiasi degli allenamenti precedenti sono stati superati gli obiettivi di allenamento, questo valore indica quanto si è andato oltre. Se in uno dei precedenti allenamenti settimanali non è stato raggiunto il relativo valore obiettivo, nello stato dell'obiettivo viene visualizzato il valore totale da recuperare negli allenamenti restanti per raggiungere il proprio traguardo settimanale. Tale valore diminuisce in base ai progressi ottenuti negli allenamenti.
❸	Deficit Fuori strada	Mostra la quantità di allenamento da recuperare per raggiungere il proprio traguardo settimanale. Se negli allenamenti settimanali precedenti non sono stati raggiunti gli obiettivi di allenamento, tale valore fornisce un'indicazione visiva degli sforzi necessari in ciascun allenamento restante per raggiungere il proprio traguardo settimanale. Le dimensioni di quest'area diminuiscono man mano che l'utente recupera.
❹	Traguardo settimanale restante	Rappresenta lo sforzo totale restante per raggiungere il proprio traguardo. Tale valore riflette ciò che è stato stabilito durante l'impostazione del traguardo settimanale, esclusi i progressi già ottenuti nella settimana.
❺	Progressi in tempo reale	Mostra i progressi ottenuti rispetto al proprio traguardo e si aggiorna in tempo reale durante l'allenamento.

6	Riepilogo traguardo settimanale	Visualizza la parte di traguardo settimanale già completata, sia come frazione che come percentuale.
7	Segnalatore dell'obiettivo (blu) Segnalatore dell'obiettivo consigliato (giallo)	Il segnalatore dell'obiettivo mostra la quantità di esercizi che l'utente si è impegnato a completare in ciascun allenamento per raggiungere il proprio traguardo settimanale. Se l'utente risulta indietro rispetto al traguardo settimanale, il segnalatore dell'obiettivo consigliato mostra gli esercizi **aggiuntivi** da completare in ciascun allenamento restante per raggiungere il traguardo settimanale.
8	Obiettivo allenamento	Mostra la quantità di esercizi da completare in ciascun allenamento per raggiungere il proprio traguardo settimanale. Questo numero corrisponde al valore impostato durante la creazione del proprio traguardo settimanale.
9	Obiettivo consigliato	Mostra la quantità di esercizi da completare oggi per raggiungere il proprio traguardo settimanale. Questo numero corrisponde al valore Deficit Fuori Strada attuale diviso per il numero di allenamenti restanti nella settimana, più l'obiettivo giornaliero normale. Quando si imposta il proprio traguardo, ci si impegna a raggiungere un valore obiettivo per ciascun allenamento e ad allenarsi con una specifica frequenza settimanale. Se in uno dei precedenti allenamenti settimanali non è stato raggiunto il relativo valore obiettivo, l'obiettivo consigliato aiuta a comprendere esattamente la quantità di esercizi aggiuntivi da completare negli allenamenti restanti per raggiungere il proprio traguardo settimanale. **Nota:** in questo esempio, l'utente è fuori strada di 100 calorie e ha ancora 4 allenamenti restanti. 100 / 4 = 25. Il valore 25 viene aggiunto all'obiettivo (350) per ottenere l'obiettivo consigliato (375).

Token Preva

Dopo aver creato un account Preva su una console P80, l'utente può utilizzare un token Preva per accedere al proprio account. Contattare Precor per ulteriori informazioni sui token Preva.

Per accedere all'account personale, avvicinare il token Preva all'icona del token nell'angolo in alto a destra della console.

Figura 20: Icona token Preva

Un token Preva può essere associato a un solo account per volta. Se il token viene smarrito, diventerà obsoleto non appena si assocerà un nuovo token all'account.

Capitolo 5

Manutenzione

Per garantire l'adeguato funzionamento dell'apparecchiatura, eseguire gli interventi di ordinaria manutenzione con la frequenza consigliata. La mancata conformità alle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura riportate in questa sezione potrebbe comportare l'annullamento della garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre l'apparecchiatura dall'alimentazione elettrica prima di pulirla o prima di eseguire interventi di manutenzione. Se l'apparecchiatura viene utilizzata con l'alimentatore opzionale, scollegarlo.**

Pulizia della console e del display

Dopo l'installazione, la console e lo schermo richiedono una manutenzione minima. Precor consiglia di pulire la console e lo schermo prima e dopo ciascuna sessione di allenamento.

Per rimuovere la polvere e la sporcizia dalla console:

- Strofinare tutte le superfici esposte con un panno morbido bagnato con una soluzione composta da 30 parti di acqua e 1 parte di Simple Green® (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.simplegreen.com**).

Per pulire lo schermo:

- Il produttore consiglia di diluire alcool isopropilico al 91% in una parte di acqua, o di utilizzare la soluzione di alcool isopropilico al 91% nella sua formulazione originale. Quando si utilizzano i solventi, attenersi scrupolosamente alle precauzioni e alle indicazioni fornite dal produttore.

ATTENZIONE: l'uso dell'alcool isopropilico può dar luogo a potenziali situazioni di pericolo, che possono causare lesioni e danni materiali di entità lieve o moderata. Per evitare tali situazioni, seguire le istruzioni e i consigli presenti nelle schede di sicurezza dei materiali fornite dal produttore e indicate sull'etichetta del prodotto.

Importante*: *non utilizzare detergenti acidi perché indeboliscono la vernice o i rivestimenti in polvere invalidando la garanzia Precor. Non versare mai acqua o spruzzare liquidi direttamente sulla console o sullo schermo della console.

- *È importante evitare di utilizzare agenti chimici corrosivi sulla console o sullo schermo.*
- *Inumidire sempre il panno e pulire lo schermo. Assicurarsi di spruzzare il liquido detergente sul panno e non sullo schermo in modo che le gocce non penetrino nella console.*
- *Applicare il detergente con un panno morbido e senza pelucchi. Evitare di utilizzare panni ruvidi.*

Sostituzione della cinghia (solo AMT)

L'AMT utilizza le cinghie per fornire movimento, ma esse si usurano col tempo e devono essere sostituite.

Quando il conteggio delle falcate della cinghia raggiunge quota 90 milioni, nella schermata di benvenuto scorre il messaggio **LE CINGHIE DEVONO ESSERE CAMBIATE TRA POCO.** Durante la visualizzazione del messaggio, l'AMT funziona normalmente.

Importante: *se il messaggio viene visualizzato sull'AMT, contattare l'assistenza clienti Precor.*

Quando il conteggio delle falcate della cinghia raggiunge quota 100 milioni (e la cinghia non è stata sostituita), nella schermata di benvenuto scorre continuamente il messaggio **RICHIESTO CAMBIO DELLE CINGHIE.** I tasti di immissione non funzionano e l'utente non può immettere i valori o iniziare un allenamento fino alla sostituzione delle cinghie. Contattare l'assistenza clienti Precor per programmare una sostituzione delle cinghie.

Montaggio e manutenzione di Elliptical Fitness Crosstrainers™

EFX® 885 • EFX® 835 • EFX® 815

Montaggio e manutenzione di Elliptical Fitness Crosstrainers™

EFX® 885 • EFX® 835 • EFX® 815

Informazioni Editoriali

MONTAGGIO E MANUTENZIONE DI ELLIPTICAL FITNESS CROSSTRAINER: EFX 885 835 815

P/N 300711-613 rev K

Nota sui marchi registrati

Precor, AMT, EFX, e Preva sono marchi registrati di Precor Incorporated. Altri nomi presenti in questo documento possono essere marchi o marchi registrati dei rispettivi proprietari.

Nota sulla proprietà intellettuale

Tutti i diritti, i titoli e interessi contenuti nel software Preva Business Suite, e a esso correlati, i materiali cartacei allegati, qualsiasi copia di tale software e tutti i dati raccolti attraverso Preva Business Suite sono in ogni caso proprietà esclusiva di Precor o dei suoi fornitori.

Precor è rinomata per gli innovativi e premiati progetti di apparecchiature per l'esercizio fisico. Precor presenta costantemente brevetti negli Stati Uniti e in altri Paesi per la parte meccanica e per gli aspetti visivi del design di prodotto. Eventuali entità esterne che prevedano l'utilizzo del design di prodotto di Precor sono di conseguenza messe sull'avviso che Precor considera l'appropriazione non autorizzata dei suoi diritti proprietari come fatto di rilevanza giuridica. Precor perseguirà penalmente tutte le appropriazioni non autorizzate dei suoi diritti proprietari.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Informazioni importanti sulla sicurezza

Importante: *conservare queste istruzioni per riferimento futuro.*

Leggere tutte le istruzioni nella documentazione fornita con l'apparecchiatura di allenamento, incluse tutte le istruzioni di montaggio, i manuali utente e del proprietario, prima dell'installazione del presente dispositivo.

Nota: questo prodotto è destinato all'uso commerciale.

Questo apparecchio (nel seguito indicato come "console") deve essere fornito insieme alla nuova attrezzatura di allenamento Precor (nel seguito indicata come "unità di base"). Il prodotto non può essere venduto separatamente.

AVVERTENZA

Per evitare infortuni, la console deve essere saldamente fissata all'unità di base attenendosi a tutte le istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere collegata a una presa di corrente a corrente alternata utilizzando ESCLUSIVAMENTE l'alimentatore fornito in dotazione. La console deve essere alimentata solo dopo l'installazione, come descritto nelle istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere utilizzata solo con attrezzature di allenamento Precor e non come dispositivo autonomo.

Precauzioni di sicurezza

Per l'uso di questa apparecchiatura è necessario seguire le normali precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni, incendi o danni. In altre sezioni di questo manuale saranno forniti ulteriori dettagli sugli aspetti relativi alla sicurezza. Assicurarsi di leggere tali sezioni e di osservare tutti gli avvisi relativi alla sicurezza. Le suddette precauzioni includono:

- Leggere tutte le istruzioni contenute nella presente guida prima di installare e utilizzare l’apparecchiatura e attenersi alle etichette poste sull’apparecchiatura.
- Assicurarsi che tutti gli utenti si sottopongano a una visita medica completa prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, in particolare in caso di ipertensione arteriosa, livelli alti di colesterolo o malattie cardiache, se in famiglia si sono presentate alcune delle suddette condizioni, in caso di età superiore a 45 anni, fumo, obesità, attività fisica irregolare in passato o assunzione di farmaci.

  Equivalente in francese del suddetto avviso, per i mercati canadesi: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d’entreprendre tout programme d’exercice, en particulier s’ils souffrent d’hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s’ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s’ils ont plus de 45 ans, s’ils fument, s’ils sont obèses, s’ils n’ont pas fait d’exercices réguliers au cours de l’année précédente ou s’ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Tenere lontani da questa apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con il suo funzionamento. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Accertarsi che tutti gli utenti indossino abbigliamento e calzature adatti per l’allenamento ed evitino indumenti larghi o penzolanti. Non indossare scarpe con i tacchi o con suole di cuoio; rimuovere eventuale sporcizia e pietre dalle suole. Raccogliere i capelli lunghi.
- Non lasciare mai l’apparecchiatura incustodita quando è collegata alla rete elettrica. Scollegarla dalla fonte di alimentazione quando non è utilizzata, prima di pulirla e prima di effettuare la manutenzione autorizzata.

  Nota: l'adattatore di alimentazione opzionale è considerato una fonte di alimentazione di un'apparecchiatura alimentata autonomamente.
- Utilizzare l'adattatore di corrente fornito con l'apparecchiatura. Inserire l'adattatore di corrente in una presa provvista di messa a terra seguendo la marchiatura sull'apparecchiatura.
- Prestare attenzione durante il montaggio o lo smontaggio dell'apparecchiatura.

- Per i tapis roulant: non utilizzare le funzionalità di digitazione o navigazione nel Web se la velocità della propria andatura non è **sufficientemente lenta e rilassata**. Mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Per AMT ed EFX: mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Leggere, comprendere e provare le procedure di arresto di emergenza prima dell'uso.
- Tenere il cavo di alimentazione o l'adattatore di alimentazione opzionale e la spina lontani da superfici molto calde.
- Instradare i cavi elettrici in modo che non possano essere calpestati o che non vengano pizzicati o danneggiati da oggetti sovrastanti o vicini oppure dalla stessa apparecchiatura.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura abbia un'adeguata ventilazione. Non posizionare alcun oggetto sopra l'apparecchiatura. Non utilizzare su una superficie soffice che possa bloccare i fori di ventilazione.
- Assemblare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana ben salda.
- **POSIZIONE ADEGUATA PER L'APPARECCHIATURA** Le seguenti raccomandazioni sulla distanza minima si basano su una combinazione degli standard volontari ASTM (statunitensi) e le normative EN (europee) vigenti dal 1° ottobre 2012, in materia di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza:
  - **Tapis roulant**: posizionare il tapis roulant in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore sia ad almeno 2 metri (78 pollici) di distanza da altri oggetti.
  - **Apparecchiature diverse dai tapis roulant**: posizionare l'apparecchiatura in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore o quella anteriore sia ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza da altri oggetti.

  Per gli utenti negli Stati Uniti: prestare molta attenzione ai requisiti dell'Americans with Disabilities Act (ADA), US Code 28 CFR (*cfr. sezione 305*). Gli standard ASTM sono volontari e potrebbero non coincidere con gli standard di settore.

L'effettiva area di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza è di competenza della struttura. La struttura deve considerare i requisiti di spazio totale per l'allenamento con ciascuna unità, gli standard di settore e volontari ed eventuali normative locali, statali e federali. Gli standard e le normative possono variare in qualsiasi momento.

Importante: *è inoltre opportuno osservare questi standard nel posizionare l'apparecchiatura a distanza da fonti di calore, come termosifoni, valvole di tiraggio del calore e stufe. Evitare temperature estreme.*

- Tenere l'apparecchiatura lontano da acqua e umidità. Non rovesciare o far gocciolare liquidi all'interno dell'apparecchiatura per evitare scosse elettriche o danni ai componenti elettronici.
- Quando si utilizza il tapis roulant, attaccare sempre la clip di sicurezza ai vestiti prima di cominciare l'allenamento. Se non si utilizza la clip di sicurezza, si può incorrere in un rischio maggiore di lesione in caso di caduta.
- Tenere presente che i monitor della frequenza cardiaca non sono dispositivi medicali. Diversi fattori, incluso il movimento dell'utente, possono influenzare l'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. I monitor della frequenza cardiaca sono previsti esclusivamente come ausilio all'esercizio per stabilire in generale le tendenze della frequenza cardiaca.
- Non attivare l'apparecchiatura alimentata elettricamente in luoghi bagnati o umidi.
- Questa apparecchiatura non deve essere mai utilizzata in caso di danni a un cavo o a una spina, di malfunzionamenti, cadute accidentali, danni o esposizione all'acqua. Rivolgersi immediatamente all'assistenza se una delle suddette condizioni dovesse verificarsi.
- Eseguire la manutenzione dell'apparecchiatura per preservarla in buone condizioni operative, come descritto nella sezione *Manutenzione* del manuale del proprietario. Controllare che nell'apparecchiatura non vi siano componenti allentati, usurati o errati e correggere, sostituire e stringere prima dell'uso.
- Se si decide di spostare l'apparecchiatura, farsi aiutare da qualcuno e utilizzare le tecniche di sollevamento appropriate. Per maggiori informazioni, consultare le istruzioni di montaggio del prodotto.

- Limitazioni di peso dell'apparecchiatura: gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono correre sul tapis roulant. Per tutte le altre apparecchiature di allenamento, il limite di peso è di 160 kg (350 libbre).
- Utilizzare le apparecchiature solo per gli scopi previsti descritti nel presente manuale. Non utilizzare parti accessorie non consigliate da Precor. Queste parti potrebbero causare lesioni.
- Non attivare le unità in ambienti in cui sono utilizzati prodotti aeriformi (aerosol) o in cui è somministrato ossigeno terapeutico.
- Non utilizzare all'esterno.
- Non tentare di eseguire autonomamente riparazioni sull'apparecchiatura bensì rispettare le istruzioni di manutenzione del manuale del proprietario.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in alcuna apertura. Tenere le mani lontano dalle parti in movimento.
- Non poggiare alcun oggetto sulle impugnature fisse o sui manubri, sulla console di controllo o sulle protezioni. Riporre le bottiglie, i giornali e i libri negli appositi contenitori.
- Non appoggiarsi né sostenersi mai alla console.

ATTENZIONE: NON rimuovere il coperchio di protezione. Pericolo di scosse elettriche. Leggere le istruzioni di montaggio e manutenzione prima dell'uso. All'interno non vi sono componenti riparabili dall'operatore. Contattare l'Assistenza Clienti qualora l'apparecchiatura richiedesse interventi di manutenzione. Utilizzare solo con corrente CA monofase.

Preparazione degli utenti

Dedicare il tempo necessario a comunicare agli utenti le istruzioni importanti per la sicurezza, reperibili sia nel *Manuale di riferimento per l'utente* sia nel *Manuale per il proprietario del prodotto*. I clienti del club o del centro devono essere avvisati che è necessario osservare le seguenti precauzioni:

- Aggrapparsi a una maniglia o manubrio stabili mentre si assume la posizione di partenza sull'apparecchiatura.
- Essere sempre rivolti verso la console.

- Tenersi con una mano ad una maniglia o un manubrio stabili mentre con l'altra si digita sulla console.

Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate

Le batterie all'interno di un'apparecchiatura autoalimentata contengono elementi considerati pericolosi per l'ambiente. La legge federale degli Stati Uniti impone lo smaltimento appropriato di queste batterie.

Se si prevede di smaltire l'apparecchiatura, rivolgersi all'assistenza clienti per i prodotti commerciali Precor per informazioni relative alla rimozione della batteria. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Riciclaggio e smaltimento di prodotti

Questa apparecchiatura deve essere riciclata o smaltita in base alle normative locali e nazionali vigenti.

Le etichette di prodotto, conformemente alla Direttiva Europea 2002/96/CE riguardante i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), determinano le procedure per il ritiro e il riciclaggio di apparecchiature usate valide su tutto il territorio dell'Unione Europea. L'etichetta WEEE indica che il prodotto non potrà essere buttato via, ma sarà invece recuperato al termine della durata di esercizio secondo tale direttiva.

In base alla direttiva europea WEEE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (EEE) devono essere raccolte separatamente e riutilizzate, riciclate o recuperate al termine della durata di esercizio. I proprietari di apparecchiature con etichetta WEEE, applicata in base all'Appendice IV della direttiva WEEE, non possono smaltire tali unità come rifiuti urbani non differenziati, ma sono tenuti a consegnarle al termine della durata di esercizio delle stesse presso le strutture di raccolta messe a disposizione degli utenti per la restituzione, il riciclaggio e il recupero di WEEE. La collaborazione degli utenti è importante per ridurre al minimo qualsiasi effetto potenziale di tali unità sull'ambiente e sulla salute, a causa della presenza di sostanze potenzialmente nocive. Per la raccolta e il trattamento adeguato, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Avvisi normativi per il modulo RFID

Se provvista di una console di controllo come descritto nel presente documento, l'apparecchiatura può contenere un modulo con identificazione a radiofrequenza (RFID). Il modulo RFID è stato certificato per operare a temperature comprese tra -20 °C e 85 °C (-4 °F e 185 °F).

Interferenza in radiofrequenza (RFI - RFID)

Il modulo RFID rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Applicazioni europee

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 1999/5/CE R&TTE
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare

Le informazioni normative contenute in questa sezione si applicano all'apparecchiatura e alla console di controllo.

Approvazioni di sicurezza per cardiofrequenzimetri

L'apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

Tipo di cardiofrequenzimetro:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (elettrodomestici e similari – Sicurezza)
- EN 957 (apparecchiature di allenamento fisse, apparecchiatura conforme alla classe S/B)

Avviso normativo per PVS e P80

Questa apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (apparati audio, video e apparati elettrici simili – Sicurezza)

Interferenza in radiofrequenza (RFI)

Questa unità di allenamento Precor rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Conformità alla normativa europea

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 2004/108/CE EMC
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Precauzioni elettriche: tutte le apparecchiature esclusi i tapis roulant

Nota: quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

Le unità provviste di console P80 o di schermo Personal Viewing System (PVS) richiedono un collegamento separato per l'alimentazione. Su un ramo di circuito da 20 A è possibile collegare fino a 10 schermi. Se sul ramo di circuito sono collegati altri dispositivi, è necessario ridurre il numero di schermi in base alla potenza in watt degli altri dispositivi.

Nota: la capacità massima consigliata dei cavi di deviazione standard con connettori IEC-320 C13 e C14 è di cinque schermi.

Figura 1: Connettori IEC-320 C13 e C14

Come ottenere assistenza

Non cercare di riparare l'apparecchiatura tranne che per interventi di manutenzione. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o per un elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo **www.precor.com**.

Come ottenere documentazione aggiornata

È possibile consultare la documentazione aggiornata sui prodotti Precor all'indirizzo **www.precor.com**. Visitare il sito con regolarità per verificare la presenza di informazioni aggiornate.

Sommario

Capitolo 1

Montaggio dell'EFX

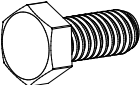
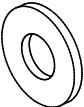
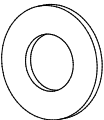
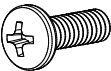
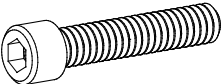
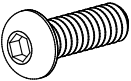
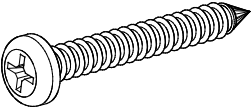
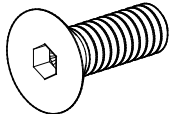
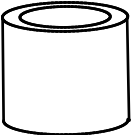
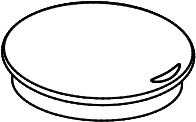
AVVERT-ENZA **È necessaria l'assistenza di due persone per il montaggio di questa unità. *NON tentare di eseguire il montaggio da soli*.**

Importante: *le istruzioni nelle procedure seguenti sono descritte dal punto di vista di una persona* **davanti all'attrezzatura** *(ovvero, dalla parte opposta rispetto alla console di controllo dove si posiziona chi utilizza l'attrezzatura). Queste descrizioni potrebbero contenere nomi di alcune parti non incluse nell'elenco, poiché tali componenti sono indicati in riferimento alla parte posteriore dell'attrezzatura.*

Preparazione dell'EFX per il montaggio:

- Aprire la scatola e assemblare i componenti nella sequenza illustrata in questa guida.
- Montare e azionare l'apparecchiatura su una superficie piana e solida nell'area adibita per l'uso.
- Utilizzare un muletto o un carrello per spostare l'unità EFX.

  Importante: *Non afferrare l'unità dalle parti in plastica per spostarla. Le parti di plastica non sono coperture strutturali e non sono in grado di sostenere il peso dell'unità.*
- Predisporre uno spazio sufficientemente ampio tutto intorno all'unità.
- Montare l'apparecchiatura seguendo le istruzioni riportate in questo manuale per poter usufruire della garanzia limitata di Precor.

  Importante: *Eventuali danni causati durante l'installazione non sono coperti dalla garanzia limitata Precor.*
- Iniziare l'installazione di tutti gli elementi di fissaggio a mano, quindi stringerli parzialmente. Non stringere gli elementi di fissaggio fino in fondo fino a quando non è indicato di farlo.

Importante: *Quando si serrano le viti con la chiave, accertarsi che la testa dell'elemento di fissaggio sia parallela alla superficie del prodotto. Se non è possibile, interrompere l'operazione per evitare l'incrocio di fili. Per evitare ulteriori danni, interrompere il montaggio e contattare un centro di assistenza.*

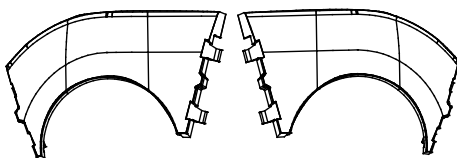
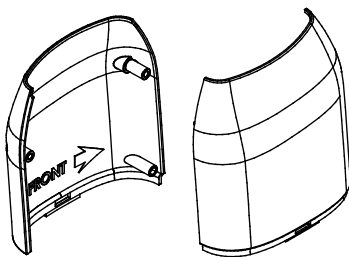
Requisiti per l'installazione

Prima del montaggio, assicurarsi di avere gli attrezzi e la bulloneria di montaggio necessari.

Kit bulloneria di montaggio (non in scala)

Il kit bulloneria di montaggio fornito con questa apparecchiatura contiene gli elementi di fissaggio e altri componenti illustrati nella tabella che segue. Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che il kit bulloneria di montaggio sia completo. In caso contrario, contattare l'assistenza clienti Precor.

Elementi di fissaggio		Quantità
	Viti a testa esagonale (1¼")	2
	Rondelle piatte (5⁄16")	20
	Rondelle piatte (⅜")	4
	Rondelle grower (5⁄16")	20
	Viti a testa Phillips (¾")	3
	Viti a brugola (5⁄16" x 1¼")	6
	Viti a testa tonda (5⁄16" x 1")	14
	Viti autofilettanti (1½")	4
	Viti esagonali a testa piatta (¼" x ¾")	4
	Boccole	2
	Tappi del braccio di collegamento	2
	Tappi del braccio rotante	2

Tappi dell'asse rotante

Coperchi di supporto verticali (set destro e sinistro, confezionati separatamente)

Attrezzi necessari

- n. 2 cacciaviti Phillips
- Un martello con testa gommata
- Set di chiavi esagonali standard SAE
- Set di chiavi a bussola SAE
- Due chiavi da 9⁄16" (aperta e chiusa)
- Tagliafili

Montaggio

PERICOLO

Non tentare di collegare l'alimentatore elettrico prima di aver completato tutte le procedure di assemblaggio e installazione della console.

Durante il montaggio dell'EFX, predisporre i cavi secondo le istruzioni, in modo che le connessioni necessarie siano accessibili al momento di aggiungere la console.

Per iniziare il montaggio:

1. Rimuovere il coperchio di sollevamento e metterlo da parte.

   Importante: *Il grasso della vite di sollevamento può macchiare gli indumenti. Prestare attenzione a non sporcarsi con il grasso durante l'operazione. Non rimuovere il grasso dalla vite di sollevamento, poiché è necessario per il suo corretto funzionamento.*

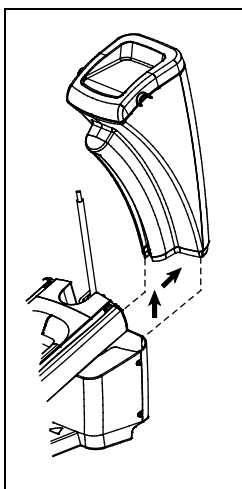



Figura 2: Rimozione del coperchio di sollevamento

2. Inserire il cavo attraverso il supporto verticale sinistro. Fissarlo con nastro adesivo nella parte superiore del supporto verticale per fissarlo temporaneamente.

Importante: No*n tendere, piegare o danneggiare il cavo. I cavi danneggiati a seguito di un'installazione non corretta non sono coperti dalla garanzia limitata Precor.*

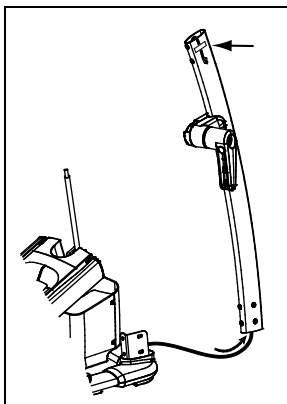



Figura 3: Inserire il cavo attraverso il supporto verticale

3. Fissare il supporto verticale sinistro al telaio della base utilizzando quattro viti a testa tonda, quattro rondelle grower e quattro rondelle da 5⁄16". Serrare parzialmente gli elementi di fissaggio.

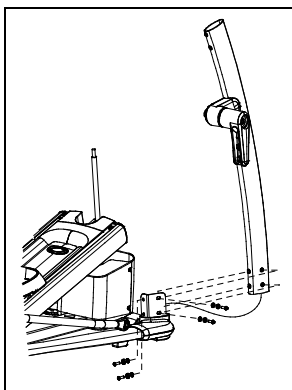



Figura 4: Collegare il supporto verticale al telaio della base

4. Ripetere i passaggi 2–4 per fissare il supporto verticale destro.
5. Utilizzando una chiave esagonale ad angolo retto da 3⁄16", rimuovere le quattro viti a testa tonda da ¼" x ¾" che fissano il coperchio della base centrale in plastica.
6. Rimuovere il nastro adesivo dal supporto verticale sinistro.

7. Instradare uno dei cavi da installare attraverso il supporto verticale, quindi farlo passare attraverso l'interno del supporto del piedino e nuovamente attraverso la parte centrale del telaio. Ripetere questa procedura per posizionare i cavi rimanenti. Nella figura seguente è illustrato il percorso generale dei cavi.

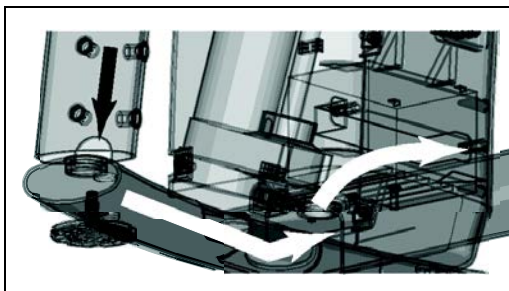



Figura 5: Percorso del cavo EFX

8. Tirare l'estremità del cavo verso l'alto lungo l'apertura dietro il motore di sollevamento, come mostrato nella precedente illustrazione.
9. Individuare l'estremità con linguette dell'accoppiatore della presa modulare. Far scattare tale estremità dell'accoppiatore nell'apertura quadrata del pannello dei jack.
10. Far scorrere il terminale a disaccoppiamento rapido sul cavetto di messa a terra del cavo di alimentazione sopra il terminale di messa a terra situato sul telaio dell'apparecchiatura.
11. Collegare il cavo al relativo connettore all'interno della base dell'EFX, come mostrato nell'illustrazione e nella tabella seguenti.

Importante: *installare il cavo tramite una chiave dinamometrica e torcere fino al massimo 8 libbre per pollice. Se non si dispone di una chiave dinamometrica, installare il cavo coassiale mediante una chiave semplice per serrare fino a "snug + ¼ turn". È consentito l'utilizzo di una chiave sul dado interno per agevolare il processo di serraggio.*

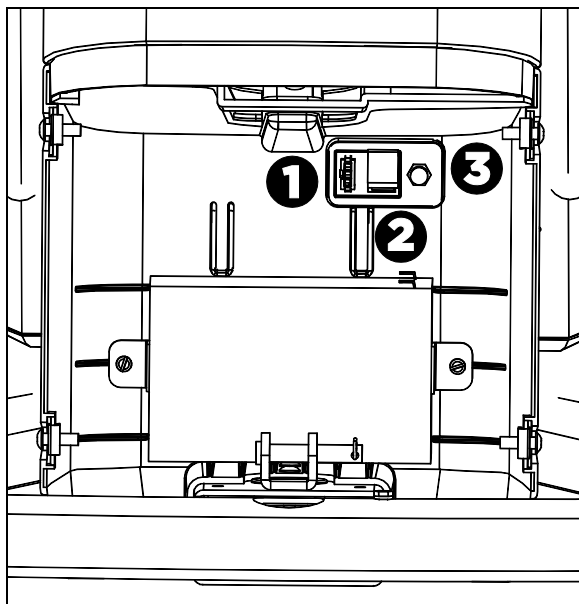



Figura 6: Punti di connessione del cavo all'interno della base dell'EFX

Collegare...	*A...*
Cavo di alimentazione della console (rosso e nero, cavetti singoli)	Connettore di alimentazione sul pannello dei jack
Cavo TV (nero e rotondo)	Connettore coassiale sul pannello dei jack
Cavo Ethernet (nero e piatto)	Jack modulare a otto contatti sul pannello dei jack

12. Ripetere la procedura precedente per collegare i cavi rimanenti.
13. Rimettere in posizione il coperchio della base in plastica, collegare le quattro viti a testa tonda rimosse con il coperchio. Serrare completamente le viti.

14. Rimettere in posizione il coperchio di sollevamento rimosso durante il primo passaggio.

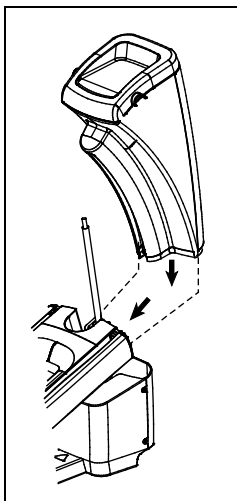



Figura 7: Riposizionamento del coperchio di sollevamento

Per montare il supporto della colonna centrale sul telaio:

Nota: verificare che gli elementi di fissaggio della base siano allentati prima di installare gli elementi di fissaggio per il supporto della colonna centrale.

1. Far sostenere ad un'altra persona il supporto della colonna centrale mentre si allineano le staffe di montaggio interne ai supporti verticali.
2. Serrare il supporto della colonna centrale a ciascun supporto verticale avvitando la vite a testa tonda, una rondella da 5⁄16" e una rondella grower nei fori di montaggio opposti.

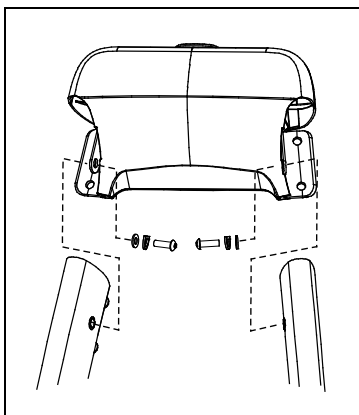



Figura 8: Vista posteriore del collegamento della console

Importante: *quando si serrano le viti con la chiave, accertarsi che la testa dell'elemento di fissaggio sia parallela alla superficie del prodotto. Se non è possibile, interrompere l'operazione per evitare l'incrocio di fili. Per evitare ulteriori danni, interrompere il montaggio e contattare un centro di assistenza.*

3. Verificare gli allineamenti e avvitare le altre quattro viti per il supporto della colonna centrale, quattro rondelle grower e quattro rondelle da 5⁄16". Serrare con una chiave esagonale da 3⁄16" in modo che i gruppi si riuniscano, lasciando tuttavia spazio per la regolazione.

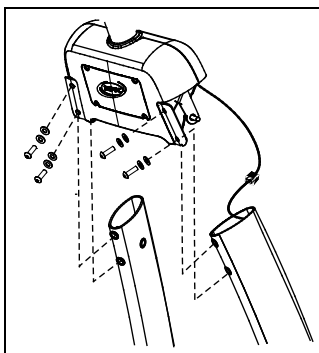



Figura 9: Collegamento del supporto della colonna centrale

Per serrare correttamente gli elementi di fissaggio:

ATTENZIONE: allineare gli elementi di fissaggio del supporto verticale e serrarli con la chiave, secondo l'ordine descritto di seguito. Se non montati correttamente, i supporti verticali possono sfregare contro la rampa. Prima di iniziare, verificare che il coperchio di sollevamento e quello della base siano adeguatamente allineati e che la distanza tra loro sia pari. In caso contrario, spostare i supporti verticali fino ad allineare completamente i coperchi.

1. Serrare completamente i due set di elementi di fissaggio sulla parte posteriore del supporto della colonna centrale.

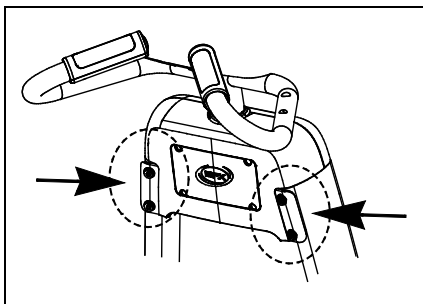



Figura 10: Serrare gli elementi di fissaggio sul retro del supporto della colonna centrale

2. Serrare completamente gli elementi di fissaggio sulla parte posteriore di ciascun supporto verticale.

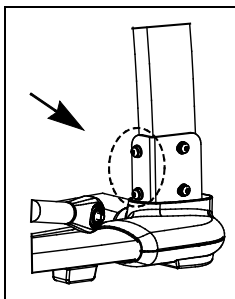



Figura 11: Serrare gli elementi di fissaggio posteriori sui supporti verticali

3. Serrare completamente gli elementi di fissaggio sulla parte inferiore di ciascun supporto verticale.

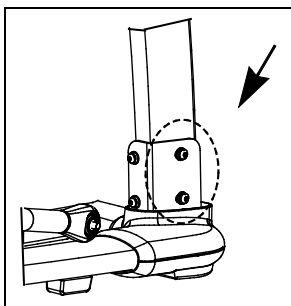



Figura 12: Serrare gli elementi di fissaggio anteriori sui supporti verticali

4. Serrare completamente gli elementi di fissaggio sulla parte frontale superiore del supporto della colonna centrale.

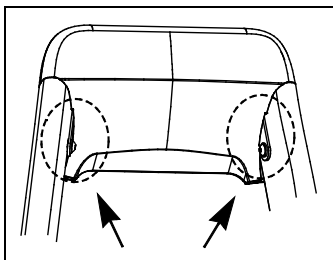



Figura 13: Serrare gli elementi di fissaggio anteriori sul supporto della colonna centrale

Per collegare il portabottiglia dell'acqua:

1. Posizionare il portabottiglia dell'acqua come illustrato nella figura e fissarlo al manubrio destro fisso.

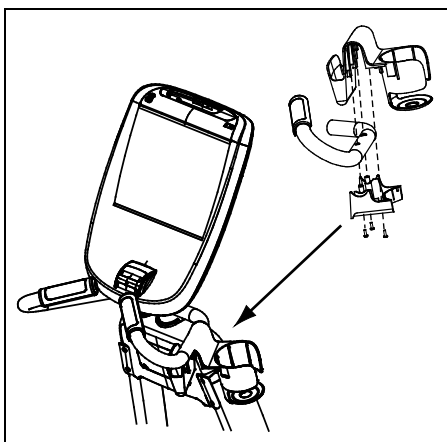



Figura 14: Collegamento del portabottiglia dell'acqua

2. Fissare il portabottiglia dell'acqua al manubrio con le tre viti Phillips.

Per fissare i manubri per gli arti superiori:

ATTENZIONE: i manubri possono oscillare e causare lesioni. Per prevenire lesioni, abbassare i manubri verso il pavimento quando è terminato il montaggio.

1. Per un corretto allineamento, portare il braccio rotante in posizione orizzontale. Esercitare pressione per inserire il cuneo sporgente sul manubrio nella staffa del manubrio.

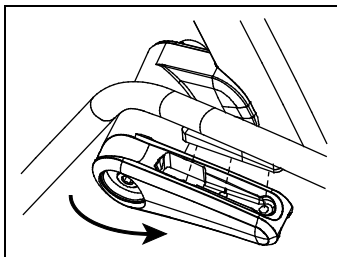



Figura 15: Collegamento del manubrio e della staffa

2. Per fissare i manubri per gli arti superiori, inserire una rondella grower e una rondella da 5⁄16" nelle sei viti a brugola, quindi inserire tre delle viti in ciascuna staffa del manubrio. Serrare completamente gli elementi di fissaggio con una chiave esagonale da ¼".

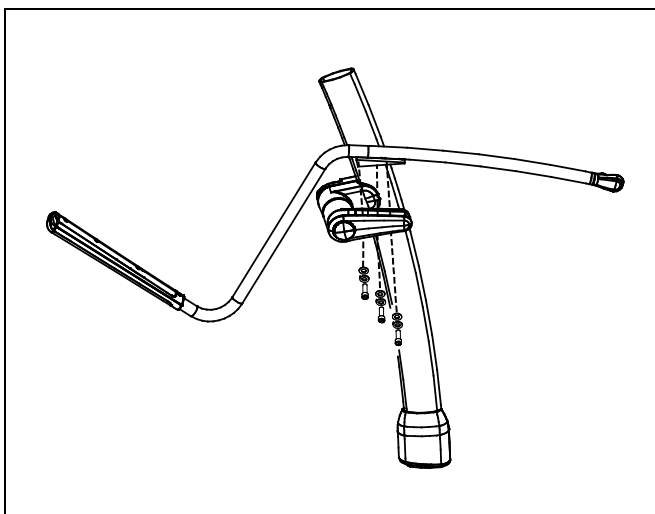



Figura 16: Illustrazione dettagliata del collegamento del manubrio per arti superiori

Importante: nel passaggio successivo, installare gli elementi di fissaggio rispettando l'ordine presentato. La boccola scorre all'interno del braccio di collegamento. Le teste delle viti rimangono sul lato della rampa del braccio di collegamento.

3. Fissare i manubri ai bracci di collegamento utilizzando due viti a testa esagonale, due boccole e quattro rondelle da ⅜".

   Nota: per un'installazione semplice, far scorrere il pedale corrispondente alla parte superiore della rampa prima di collegare ciascun manubrio.
4. Serrare completamente gli elementi di fissaggio con una chiave chiusa da 9⁄16".

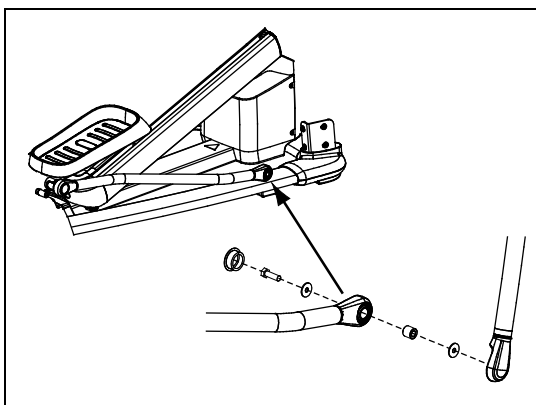



Figura 17: Collegamento del braccio di collegamento

5. Allineare il ritaglio all'interno del tappo del braccio di collegamento all'apposito foro di montaggio. Esercitare pressione sul tappo fino a quando non scatta in posizione.

Per collegare i coperchi del supporto verticale e i tappi del braccio rotante:

1. Posizionare un coperchio del supporto verticale esterno e interno intorno ad uno dei supporti verticali, allineandoli in modo che le frecce sulle superfici interne puntino verso la parte anteriore dell'unità.
2. Allineare le parti sporgenti sul coperchio esterno con i fori delle viti del coperchio interno.
3. Esercitare pressione su entrambi i coperchi in modo che le parti sporgenti entrino saldamente all'interno dei fori delle viti.

4. Fissare i coperchi del supporto verticale con due viti autofilettanti.

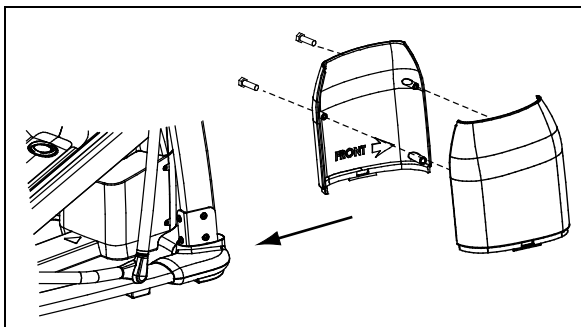



Figura 18: Collegamento del coperchio del supporto (illustrazione del coperchio destro)

5. Fare scorrere i coperchi verso il basso e farli scattare nel supporto di base.

   Nota: accertarsi di allineare i coperchi in modo che il labbro di ciascun coperchio entri nell'estremità del supporto di base e il gancio sul supporto si colleghi all'alloggiamento corrispondente sul coperchio. Quando i coperchi sono scattati in posizione, le superfici dei coperchi e il supporto di base dovranno essere allineati in modo uniforme.
6. Ripetere i passaggi 1–5 per fissare la coppia opposta di coperchi del supporto verticale.
7. Fissare i tappi del braccio rotante e alloggiarli con un martello con testa gommata.

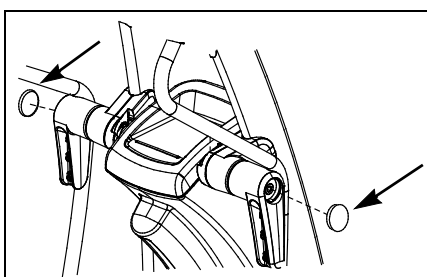



Figura 19: Collegamento del tappo del braccio rotante

8. Inserire i due tappi dell'asse rotante e premerli saldamente in posizione.

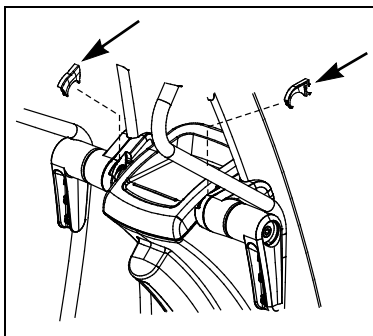



Figura 20: Collegamento del tappo dell'asse

Livellamento dell'EFX

Prima di consentirne l'utilizzo, accertarsi che l'unità sia a livello.

ATTENZIONE: Per renderla stabile, assicurarsi che i piedini regolabili siano a contatto con il pavimento.

Per mettere l'unità a livello:

1. Scuotere delicatamente l'unità. Se non si riesce a stabilizzarla, chiedere a una persona di inclinare l'apparecchiatura su un lato mentre si posizionano i piedini regolabili.
2. Regolare l'altezza di ciascun piedino regolabile nel modo seguente.

Se si desidera...	*Allora girare i piedini regolabili...*
Sollevare l’unità	In senso antiorario
Abbassare l’unità	In senso orario

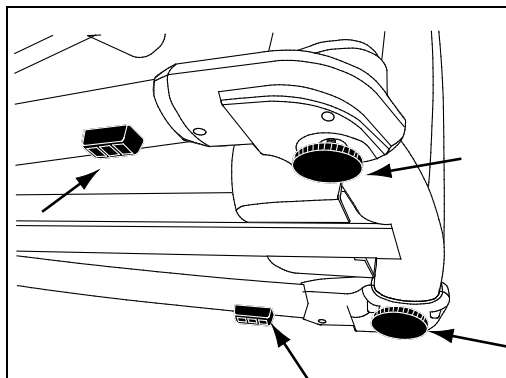



Figura 21: Posizioni del cuscinetto in gomma e dei piedini regolabili

Importante: *Sistemare l’unità su una superficie piana. La rotazione dei piedini di regolazione può risultare insufficiente per compensare superfici estremamente non uniformi.*

Dopo aver terminato la regolazione dell’unità, posizionare l’unità sul pavimento e ricontrollare che sia a livello.

Addestramento all’uso dell’apparecchiatura

Le apparecchiature Precor non richiedono un effettivo periodo di addestramento. Tuttavia, le parti mobili come cinghie, ingranaggi e cuscinetti possono spostarsi durante la spedizione o l’immagazzinamento dell’apparecchiatura. Ciò può causare piccole irregolarità o rumori al primo azionamento dell’apparecchiatura.

L’apparecchiatura normalmente torna al funzionamento regolare dopo uno o due giorni di normale utilizzo. In caso contrario, contattare il rivenditore per l’assistenza. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Capitolo 2

Installazione della console

Per facilitare l'installazione, tutte le console Experience Series Precor hanno la stessa bulloneria di montaggio e le stesse posizioni dei connettori per quanto possibile. La sequenza di installazione di ogni console è la seguente:

- Inserimento dei cavi della console
- Collegamento dei cavi
- Completamento dell’installazione (serraggio delle viti di montaggio e fissaggio del coperchio posteriore)

Le sezioni che seguono illustrano come eseguire queste operazioni.

Inserimento dei cavi della console (P80)

Durante il montaggio, i cavi necessari erano stati infilati nel telaio dell’unità di base e fuori dal foro di passaggio nel sostegno della console. Quando la piastra posteriore della console viene allineata col sostegno, è necessario controllare che i cavi della console passino correttamente nei fori di entrambi i componenti.

Importante: *prima di avviare la procedura seguente, rimuovere il coperchio posteriore dalla console di controllo. Per rimuovere il coperchio, utilizzare le unghie per far leva sul bordo inferiore e allentarlo, quindi ruotare il coperchio verso l'alto come illustrato nella figura seguente.*

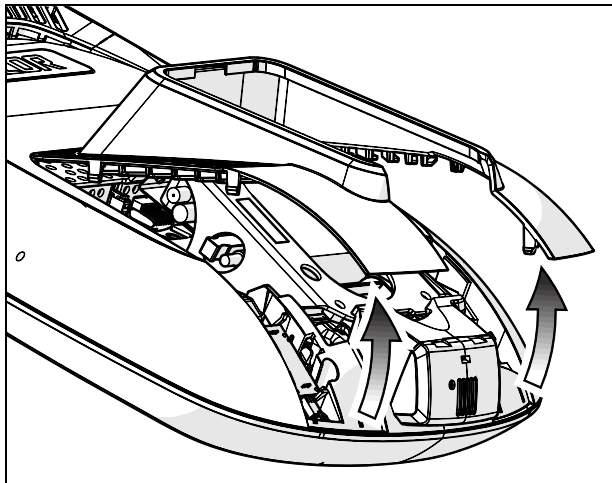



Figura 22: Rimozione del coperchio di accesso dalla console P80

Per inserire i cavi della console:

1. assicurarsi che ogni cavo passi il più possibile per il foro nella parte centrale del sostegno della console sull'unità di base.
2. Posizionare la console sul sostegno.

3. Appoggiare la console sul sostegno in modo che l'incavo sulla parte inferiore della piastra posteriore della console corrisponda al gancio rettangolare sulla parte inferiore del sostegno della console, come illustrato nella figura seguente.

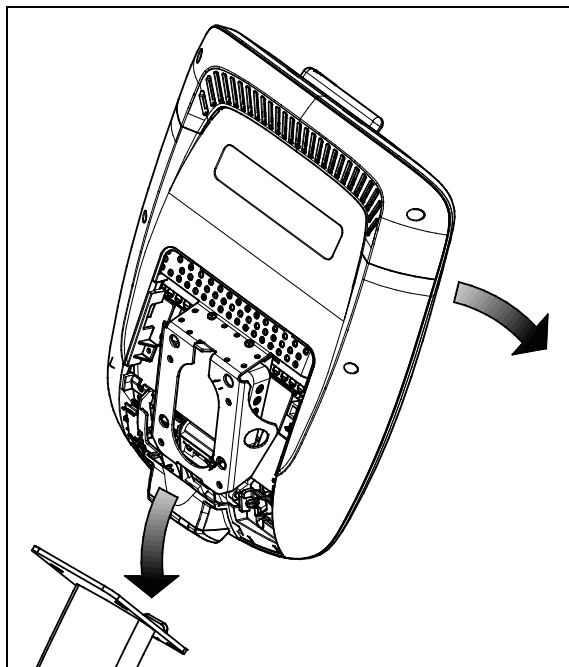



Figura 23: Posizionamento della console sull'unità di base

4. Piegare in avanti la console fino all'arresto. Con una mano fermare la console in questa posizione, oppure chiedere assistenza ad un'altra persona.

Collegamento dei cavi (P80)

Dopo aver posizionato la console, separare i singoli cavi che escono dal sistema di cavi della console e inserirli nei connettori appropriati del circuito all'interno della console. Fare riferimento al diagramma e alla tabella che seguono per identificare cavi e connettori.

Importante: tutti i cavi devono passare attraverso il foro al centro del sostegno della console.

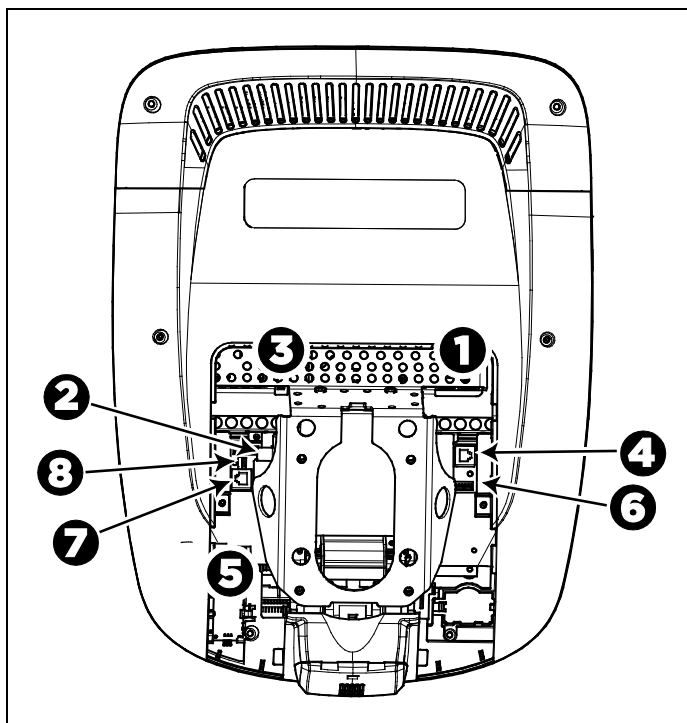



Figura 24: Collegamenti dei cavi, console P80

Tabella 1. Collegamenti cavi interni P80

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Ethernet (LAN)	Modulare a otto contatti, sul cavo nero e rotondo	❶
Ingresso TV	Coassiale di tipo F	❷
Alimentazione	Cavo sdoppiatore di alimentazione	❸
Dati dall'unità di base	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❹
Sensori di frequenza cardiaca	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❺
Chiave di sicurezza (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a sei vie, inchiavettato	❻
CSAFE	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❼
Sensore Auto Stop (solo tapis roulant)	Striscia verticale a quattro contatti, con modulazione	❽

Per semplificare l'installazione e la manutenzione, instradare e connettere i cavi da 1 a 5 in base alle seguenti istruzioni.

Nota: nelle illustrazioni in questa sezione, alcuni cavi sono omessi per maggiore chiarezza.

Connessione del cavo della televisione

Il sintonizzatore della televisione della console è montato all'interno della piastra posteriore della console. Il sintonizzatore include un adattatore con cavo corto che consente al cavo della televisione di essere collegato all'esterno della piastra posteriore.

Per connettere il cavo della televisione:

1. Estrarre il cavo attraverso l'angolo in basso a destra della piastra posteriore.
2. Ruotare il cavo in senso antiorario attorno all'esterno della piastra posteriore.

   Importante: *nel passaggio successivo, installare il cavo tramite una chiave dinamometrica e torcere fino al massimo 8 libbre per pollice. Se non si dispone di una chiave dinamometrica, installare il cavo coassiale mediante una chiave semplice e serrare fino a "snug + ¼ turn". È inoltre possibile utilizzare una chiave sul dado interno per agevolare il serraggio dei connettori.*
3. Collegare il connettore sul cavo al connettore sul cavo del sintonizzatore e serrare i due connettori saldamente utilizzando due chiavi aperte da 7⁄16". Posizionare entrambi i connettori sopra l'angolo in alto a destra della piastra posteriore.
4. Utilizzare una fascetta in plastica per fissare i connettori alla parte superiore della piastra posteriore. Passare la fascetta attraverso i due fori piccoli vicino all'angolo in alto a destra della piastra posteriore, quindi avvolgerla intorno ai connettori e fissarla saldamente. Tagliare e rimuovere l'estremità sporgente della fascetta.

La seguente illustrazione mostra come è posizionato il cavo una volta installato.

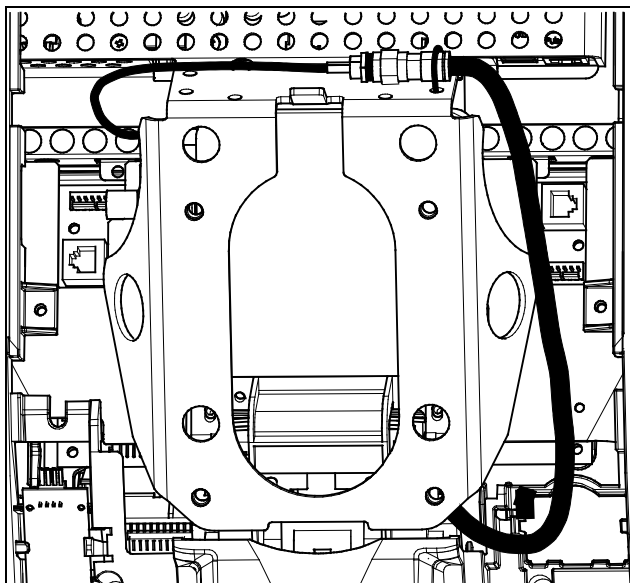



Figura 25: Collegamento del cavo della televisione

Connessione dei cavi Ethernet e dei dati dell'unità di base

Sia i cavi Ethernet sia quelli dei dati dell'unità di base passano attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a destra della piastra posteriore e sono collegati ai vicini jack modulari nella console. Per questo motivo, è importante fare attenzione durante il collegamento dei cavi. Il cavo nero Ethernet è collegato a un jack subito sotto la staffa in metallo perforata nella parte superiore dell'apertura nella console. Il cavo grigio dei dati dell'unità di base è collegato a un jack inferiore più vicino alla piastra posteriore.

Fare riferimento alla seguente illustrazione per il posizionamento corretto di entrambi i cavi.

ATTENZIONE: se si collega il cavo dati dell'unità di base al jack errato, l'apparecchiatura non funzionerà.

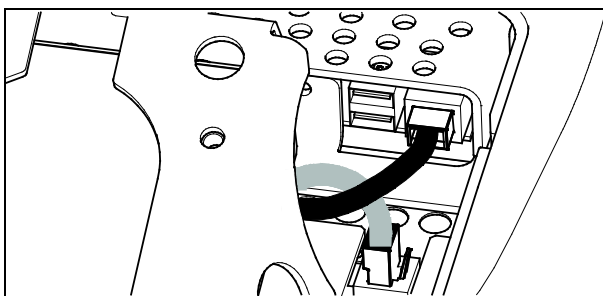



Figura 26: Collegamento dei cavi Ethernet e dei dati dell'unità di base

Connessione del cavo del sensore della frequenza cardiaca

Il cavo del sensore della frequenza cardiaca passa attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a sinistra della piastra posteriore, quindi in basso verso la piccola scheda di circuito nella parte inferiore a sinistra della console. La seguente illustrazione mostra come dovrebbe apparire il cavo una volta installato.

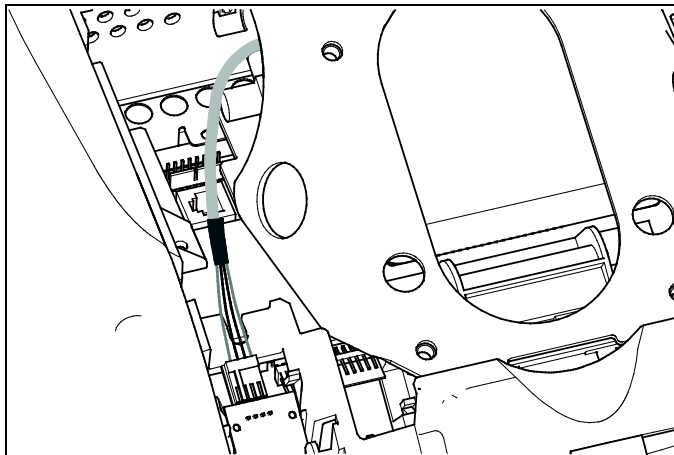



Figura 27: Collegamento del cavo della freq. cardiaca

Connessione del cavo di alimentazione

Instradare il cavo di alimentazione attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a sinistra della piastra posteriore. Nell'apertura adiacente, all'interno del telaio in acciaio della console, localizzare il connettore di ingresso di alimentazione sul cavo sdoppiatore e collegarlo al cavo di alimentazione.

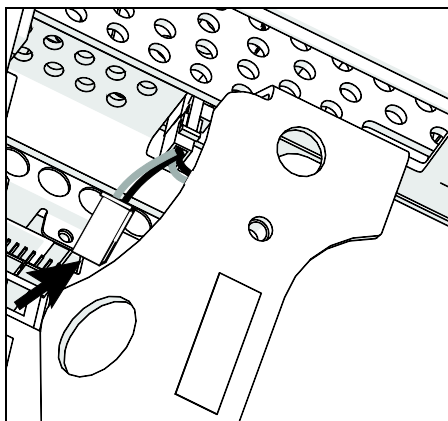



Figura 28: Collegamento del cavo di alimentazione

Completamento dell'installazione della console (P80)

Prima di completare i passaggi finali dell'installazione, controllare di nuovo i collegamenti eseguiti. Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati adeguatamente e in sicurezza e che eventuali cavi non necessari siano stati raccolti nel modo opportuno.

Per completare l'installazione:

1. Inserire cavo extra nel tubo centrale.
2. Piegare all'indietro la console (verso l'utente) finché la linguetta sul bordo superiore della piastra posteriore non scivoli lungo il bordo superiore del sostegno della cornice e i fori delle viti siano adeguatamente allineati.
3. Inserire quattro viti a testa piatta da ⅝" nei fori sul sostegno della console e avvitarle nei fori della piastra posteriore della console. Serrare parzialmente le viti utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32".
4. Allineare le due linguette piccole nella parte superiore del coperchio posteriore della console agli alloggiamenti sulla parte superiore dell'apertura nel case della console stessa. Inserire le linguette negli alloggiamenti.
5. Inserire le linguette rimanenti sul coperchio posteriore negli alloggiamenti corrispondenti sulla custodia della console.
6. Premere delicatamente sui bordi del coperchio posteriore per farlo scattare in sede.

Inserimento dei cavi della console (P30 e P10)

Durante il montaggio, i cavi necessari erano stati infilati nel telaio dell'unità di base e fuori dal foro di passaggio nel sostegno della console. Quando la piastra posteriore della console viene allineata col sostegno, è necessario controllare che i cavi della console passino correttamente nei fori di entrambi i componenti.

Importante: *prima di avviare la procedura seguente, rimuovere il coperchio posteriore dalla console di controllo. Mettere da parte il coperchio e la bulloneria di montaggio per un utilizzo successivo.*

Per inserire i cavi della console:

1. assicurarsi che ogni cavo passi il più possibile per il foro nella parte centrale del sostegno della console sull'unità di base.
2. Posizionare la console sul sostegno.
3. Appoggiare la console sul sostegno in modo che l'incavo sulla parte inferiore della piastra posteriore della console corrisponda al gancio rettangolare sulla parte inferiore del sostegno della console, come illustrato nella figura seguente.

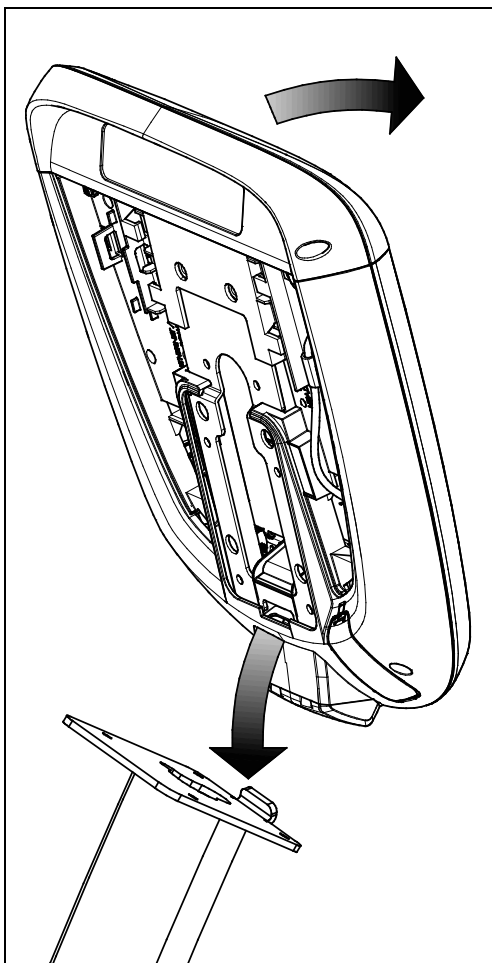



Figura 29: Posizionamento della console sull'unità di base

4. Piegare in avanti la console fino all'arresto. Con una mano fermare la console in questa posizione, oppure chiedere assistenza ad un'altra persona.

Collegamento cavi (P30 and P10)

Importante: *far passare tutti i cavi attraverso il foro semicircolare proprio sopra il sostegno della console come illustrato nella seguente figura.* **Non** *tentare di instradare i cavi attraverso altri fori o canali di acciaio sopra il sostegno.*

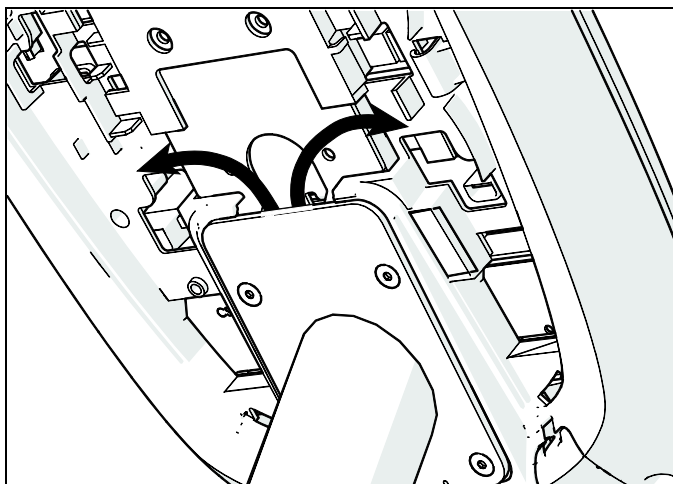



Figura 30: Instradamento del cavo dal sostegno alla console

Dopo aver posizionato la console, separare i singoli cavi che escono dal sistema di cavi della console e inserirli nei connettori appropriati del circuito all'interno della console. Fare riferimento al diagramma e alla tabella che seguono per identificare cavi e connettori.

Importante: tutti i cavi devono passare attraverso il foro al centro del sostegno della console.

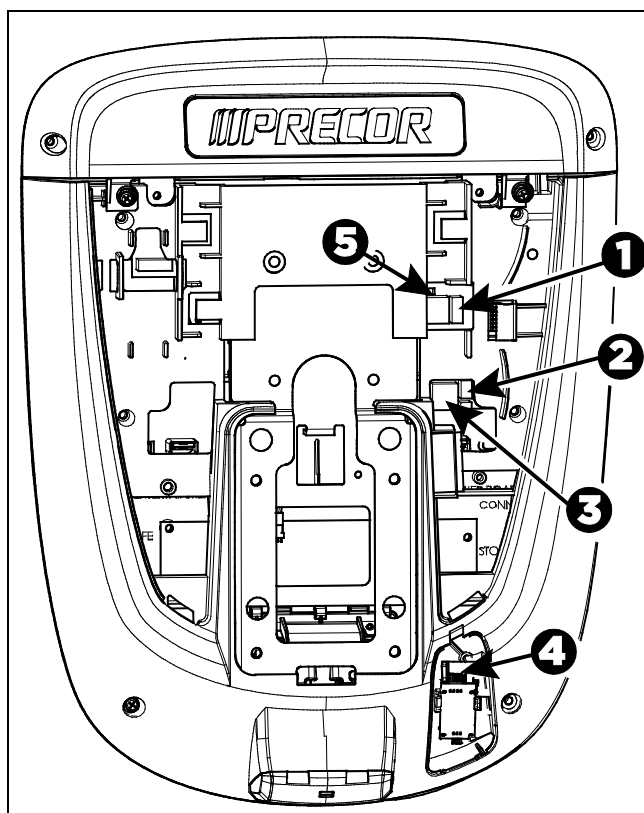



Figura 31: Collegamenti dei cavi, console P30 e P10

Tabella 2. Collegamenti dei cavi interni delle console P30 e P10

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Chiave di sicurezza (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a sei vie, inchiavettato	❶
Sensore Auto Stop (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❷
Dati dall'unità di base	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❸
Sensori di frequenza cardiaca	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❹
CSAFE	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❺

Completamento dell'installazione della console (P30 e P10)

Prima di completare i passaggi finali dell'installazione, controllare di nuovo i collegamenti eseguiti. Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati adeguatamente e in sicurezza e che eventuali cavi non necessari siano stati raccolti nel modo opportuno.

Per completare l'installazione:

1. Inserire cavo extra nel tubo centrale.
2. Piegare all'indietro la console (verso l'utente) finché la linguetta sul bordo superiore della piastra posteriore non scivoli lungo il bordo superiore del sostegno della cornice e i fori delle viti siano adeguatamente allineati.
3. Inserire quattro viti a testa piatta da ⅝" nei fori sul sostegno della console e avvitarle nei fori della piastra posteriore della console. Serrare parzialmente le viti utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32".

4. Allineare le due linguette piccole nella Allineare le due linguette piccole nella parte inferiore del coperchio posteriore della console agli alloggiamenti sul fondo del case della console stessa. Inserire le linguette negli alloggiamenti.
5. Inserire le due viti Phillips n. 8–32 x ½ rimosse in precedenza nei fori sull'estremità superiore del coperchio posteriore della console. Stringere bene le viti.

   Importante*: prestare attenzione a non schiacciare i cavi tra il coperchio posteriore e le viti a testa di montaggio del PVS.*
6. Serrare completamente le quattro viti di montaggio (parzialmente serrate nella fase 3) utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32".

Verificare che il Display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante

Per verificare che il display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante:

1. Iniziare l'esercizio sull'apparecchio.
2. Afferrare entrambi i manubri sensibili al tatto.

   Nota: la frequenza cardiaca viene letta entro dieci secondi. Durante questo lasso di tempo, il cuore sul display lampeggia. È necessario mantenere il contatto con entrambe le piastre in metallo su ciascun manubrio per assicurare una lettura esatta.
3. Osservare il display HEART RATE (Frequenza cardiaca). Dopo pochi secondi sarà visualizzato un valore che indica la frequenza cardiaca.
4. Se non appare un numero nel display HEART RATE (Frequenza cardiaca), effettuare i seguenti controlli:
   - Verificare il corretto collegamento dei cavi.
   - Ripetere il test con una persona diversa. Sebbene il display della frequenza cardiaca è generalmente molto preciso, potrebbe non funzionare correttamente per alcuni individui.

   Nota: se si utilizza un monitoraggio della frequenza cardiaca wireless, ripetere il test utilizzando una fascia pettorale o un simulatore di pulsazioni wireless invece di afferrare i manubri sensibili al tatto.

Manutenzione

Per assicurare l'adeguato funzionamento dell'apparecchiatura, eseguire gli interventi di manutenzione basilari agli intervalli indicati nella lista di controllo manutenzione. La mancata conformità alle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura riportate in questa sezione potrebbe comportare l'annullamento della garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre l'apparecchiatura dall'alimentazione elettrica prima di pulirla o prima di eseguire interventi di manutenzione. Se l'apparecchiatura è auto-alimentata ma si avvale altresì di un adattatore elettrico opzionale, scollegare l'adattatore.**

Pulizia giornaliera

Precor consiglia di pulire l'apparecchiatura prima e dopo ogni sessione di allenamento. Per rimuovere polvere e sporco, strofinare tutte le superfici esposte con un panno morbido inumidito con uno dei seguenti prodotti:

- Soluzione composta da 30 parti di acqua e 1 parte di Simple Green® (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.simplegreen.com**)
- Detergente ENVIR-O-SAFE all'ossigeno potenziato o di tipo universale concentrato, diluito secondo le istruzioni del produttore (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.daleyinternational.com**)

In alternativa, è possibile pulire l'unità con le salviettine detergenti per apparecchiature da fitness Athletix (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.athletixproducts.com**)

ATTENZIONE: leggere e seguire le istruzioni del produttore, soprattutto per quanto riguarda le modalità di diluizione, prima di utilizzare qualsiasi prodotto sulle apparecchiature da fitness Precor. Non utilizzare detergenti concentrati non diluiti o detergenti acidi di qualsiasi tipo; tali detergenti indeboliscono la rifinitura protettiva dell'unità e rendono nulla la garanzia limitata Precor. Non versare mai acqua o liquidi nebulizzati su alcuna parte dell'apparecchiatura. Lasciare asciugare completamente l'apparecchiatura prima dell'uso.

Aspirare la superficie su cui poggia l'apparecchiatura frequentemente per prevenire l'accumulo di polvere e sporcizia che potrebbero interferire con il funzionamento. Utilizzare uno spazzolone di nylon morbido per pulire il scanalature sull'apparecchiatura con pedali.

Ispezione giornaliera

Almeno una volta al giorno, controllare che l'apparecchiatura non presenti i seguenti problemi:

- Cinghie allentate
- Elementi di fissaggio allentati
- Rumori strani
- Cavi elettrici logori o sfilacciati
- Qualsiasi altro segno che indichi che l'apparecchiatura potrebbe richiedere manutenzione

Importante: *se si determina la necessità di rivolgersi all'assistenza per l'apparecchio, scollegare tutti i cavi di alimentazione (televisione, Ethernet e alimentazione) e rimuovere l'apparecchio dall'area destinata alle attività fisiche. Posizionare un cartello FUORI SERVIZIO sull'apparecchiatura e informare tutti i clienti e altri utenti che l'apparecchiatura non può essere usata.*

Per ordinare ricambi o contattare un fornitore di assistenza autorizzato Precor nella propria zona, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Manutenzione settimanale

Eseguire i seguenti compiti di manutenzione settimanalmente:

1. Scollegare l'alimentazione esterna.
2. Pulire le rampe e le ruote con acqua o un detergente approvato.
3. Ispezionare il cavo di alimentazione per verificare che non sia pizzicato sotto l'apparecchiatura o tra le due parti mobili.
4. Pulire il pavimento sotto l'apparecchio utilizzando un aspirapolvere o uno spazzolone con un panno umido.
5. Quando il pavimento è completamente asciutto, ricollegare l'alimentazione.
6. Testare tutte le funzioni della console, incluse le funzioni di monitoraggio della frequenza cardiaca.
7. Verificare che l'unità sia posta direttamente sul pavimento. Tutti i piedini devono toccare il pavimento e l'unità non deve dondolare o oscillare quando è utilizzata. Se questo non si verifica, livellare nuovamente come descritto in *Livellamento dell'EFX*.

Manutenzione mensile

PERICOLO **PRESTARE ATTENZIONE quando si rimuove il coperchio posteriore di qualsiasi EFX. In caso contrario potrebbero verificarsi seri danni se le dita vengono schiacciate tra i raggi del volano, le manovelle, i bracci mobili e i gruppi di saldatura della trasmissione. Si raccomanda di fissare il braccio mobile alla manovella con un morsetto. Prestare attenzione alle persone che si trovano nella vostra area di lavoro in quanto potrebbero far muovere accidentalmente il braccio.**

Eseguire i seguenti compiti di manutenzione mensilmente:

1. Pulire il telaio, il coperchio e i bracci con acqua o un detergente approvato.
2. Pulire l'esterno della console con una spugna umida o un panno morbido e asciugarla con un asciugamano pulito. Tenere l'acqua lontana da componenti elettronici per evitare scosse elettriche o danni.

3. Pulire il touchscreen utilizzando un panno morbido e privo di pelucchi inumidito con 91% di soluzione di alcool isopropilico (puro come viene venduto oppure diluito con un quantitativo uguale di acqua).
4. Rimozione del coperchio posteriore. Aspirare eventuali residui, facendo attenzione di non avvicinare l'ugello dell'aspirapolvere a qualsiasi scheda di circuito (a meno che il proprio aspirapolvere sia protetto contro accumulo statico).
5. Verificare la tensione del trasformatore in alta tensione e delle cinghie di trasmissione.
6. Pulire e lubrificare la vite del motore di sollevamento con grasso approvato come SuperLube® con grasso sintetico Teflon® o Mobil 1® (solo per modelli con rampa regolabile).
7. Verificare che tutti gli elementi di fissaggio siano adeguatamente serrati.
8. Sostituire tutti i coperchi.
9. Verificare che l'unità sia posta direttamente sul pavimento. Tutti i piedini devono toccare il pavimento e l'unità non deve dondolare o oscillare quando è utilizzata. Se questo non si verifica, livellare nuovamente come descritto in *Livellamento dell'EFX*.

Conservazione della fascia pettorale

Se è stata acquistata la fascia pettorale opzionale per la misurazione della frequenza cardiaca, conservarla al riparo da polvere e sporco, ad esempio in un armadietto o in un cassetto. Proteggere la fascia pettorale dalle temperature estreme. Non conservare in un luogo che possa essere esposto a temperature inferiori a 0°C.

Per pulire la fascia pettorale, utilizzare una spugna o un panno soffice inumidito con detergente neutro e acqua. Asciugare completamente la superficie con un asciugamano pulito.

Spostamento dell'apparecchiatura

L'apparecchiatura è molto pesante. Qualora fosse necessario spostare l'apparecchiatura, chiedere l'assistenza di un adulto e sollevare in modo adeguato. Utilizzare le ruote, se l'apparecchiatura ne è dotata, per ridurre il carico sulle persone.

È preferibile utilizzare un supporto a quattro ruote per spostare le Elliptical Fitness Crosstrainer.

Conservazione per lunghi periodi

Se ci si aspetta di non utilizzare l'apparecchiatura per molto tempo, eseguire gli interventi che seguono prima di immagazzinarla:

- Scollegare eventuali cavi elettrici.
- Se c'è un adattatore di corrente aggiuntivo, collegare l'adattatore per evitare che la batteria interna si danneggi.
- Posizionarla in modo che non si danneggi e non provochi lesioni o non interferisca con altre apparecchiature.

Capitolo 4

Funzionalità di auto-alimentazione

Importante: *in questo capitolo vengono descritte le apparecchiature di fitness Precor che è possibile utilizzare senza collegamento alla corrente alternata, tra cui le unità dotate di console P30 o P10. Tuttavia, le console P80 necessitano di collegamento alla corrente alternata mediante i rispettivi alimentatori per poter funzionare. Pertanto, il presente capitolo non si applica alle unità dotate di console P80.*

Nelle apparecchiature alimentate autonomamente, il sistema si avvia e visualizza la schermata di benvenuto quando l'utente inizia l'allenamento. Affinché venga visualizzato il banner, occorre mantenere una velocità di movimento minima, come mostrato nella tabella seguente. Se l'utente soddisfa i requisiti, l'alimentazione generata consente il corretto funzionamento dell'apparecchiatura.

Tabella 3. Requisiti minimi di funzionamento

Apparecchiatura	Velocità di movimento
AMT	40 falcate al minuto (falcate/min)
EFX	40 falcate al minuto (falcate/min)
Climber	30 passi al minuto
Cyclette	20 giri al minuto (giri/min)

Se la batteria è scarica o la velocità di movimento è inferiore ai requisiti minimi, viene visualizzata una schermata informativa. Nella schermata viene illustrata la procedura di risparmio energetico. Se i messaggi vengono ignorati, vengono avviate le procedure di arresto dell'apparecchiatura per salvaguardare la batteria. Fare riferimento a *Schermate Informative che precedono lo spegnimento*.

È possibile acquistare un adattatore di alimentazione opzionale per fornire ulteriore alimentazione all'apparecchiatura. Se si desidera modificare le impostazioni del centro di un'unità dotata di console P30 o P10, si consiglia vivamente l'utilizzo dell'adattatore di alimentazione. Per acquistarlo, contattare il proprio rivenditore. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Schermate Informative che precedono lo spegnimento

L'apparecchiatura conserva il livello di carica della batteria passando ad una modalità di spegnimento. Se l'utente non mantiene la cadenza di movimento minima, viene avviato un processo di spegnimento della durata di 30 secondi.

In questa modalità, la console mostra un indicatore di conto alla rovescia e ignora la pressione di qualsiasi tasto. Se non viene rilevato alcun movimento o se la cadenza di movimento non supera la soglia minima, l'indicatore cambia con il proseguimento del conto alla rovescia.

Nota: l'utente può ricominciare l'esercizio prima della fine del conto alla rovescia: l'allenamento ripartirà dal punto in cui era entrato in pausa.

Importante: *se l'apparecchiatura è collegata al dispositivo master CSAFE, segue una procedura di arresto lievemente diversa. Dieci secondi prima dello spegnimento, l'apparecchiatura termina la sessione di allenamento e mostra un messaggio di ripristino mentre si scollega dal dispositivo principale CSAFE. In questi dieci secondi l'apparecchiatura ignora ogni comando digitato.*

Sintomi di esaurimento della batteria

Se l'unità non è utilizzata per un periodo di tempo prolungato, può essere necessario ricaricare la batteria.

I sintomi di esaurimento della batteria includono:

- Sfarfallio del display o immagini visualizzate non correttamente
- Mancanza di informazioni sul programma e sull'utente dopo che l'utente ha terminato l'allenamento, senza illustrazione del riassunto allenamento o notifica del tempo mancante all'arresto
- Impossibilità di diminuire l'impostazione di inclinazione (se presente)

Importante: *per usufruire di un'alimentazione costante, utilizzare l'adattatore di alimentazione opzionale.*

Utilizzo dell'adattatore di alimentazione opzionale

Una volta collegato l'adattatore di alimentazione all'apparecchiatura, inserire l'estremità opposta nell'apposita presa di alimentazione (120 V o 240 V).

ATTENZIONE: quando si utilizza l'alimentatore opzionale, accertarsi che il cavo di alimentazione non provochi alcuna condizione di pericolo per la sicurezza. Tenerlo fuori della portata degli utenti e delle parti in movimento. Se il cavo di alimentazione o il trasformatore di tensione risulta danneggiato, provvedere alla sostituzione.

La console di controllo funziona in modo diverso con adattatore di corrente collegato. Poiché l'adattatore di alimentazione fornisce tensione di alimentazione costante, è possibile fare una breve pausa senza che sia avviata alcuna procedura di spegnimento. Se allo scadere del limite di pausa non è stato ancora ripreso l'esercizio, la console ritorna alla schermata di benvenuto. Il tempo predefinito di pausa per tutte le attrezzature di allenamento è di 30 secondi. Fare riferimento al manuale della console di controllo per istruzioni su come impostare o modificare il limite di tempo della pausa. Per ulteriori informazioni sull'installazione dell'adattatore di alimentazione, fare riferimento a *Kit dell'adattatore di alimentazione opzionale*.

Kit dell'adattatore di alimentazione opzionale

Se si acquista l'adattatore di alimentazione opzionale, è necessario acquistare anche il kit del cavo interno. Con il kit sono forniti il cavo, la staffa e gli elementi di fissaggio per collegare l'adattatore di alimentazione alla scheda elettronica inferiore.

ATTENZIONE: il kit del cavo interno deve essere installato da un tecnico della manutenzione autorizzato. Non provare ad eseguire l'installazione autonomamente per non rendere nulla la garanzia limitata di Precor. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Importante: *se questa attrezzatura comprende una console P80, l'adattatore opzionale di potenza e il kit del cavo interno devono essere installati per fornire tensione continua all'unità di base e supportarne la batteria interna.*

Una volta installato il kit del cavo interno, è possibile collegare l'adattatore di alimentazione opzionale all'apparecchiatura. Collegare l'estremità opposta alla fonte energetica richiesta dall'apparecchiatura (120 V o 240 V). Rivedere le istruzioni di sicurezza all'inizio di questo manuale prima di utilizzare l'adattatore di corrente.

Sostituzione della batteria

L'apparecchiatura è dotata di una batteria a lunga durata. Se tuttavia si ritiene che la batteria debba essere sostituita, consultare un tecnico di assistenza autorizzato. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

ATTENZIONE: la batteria installata nell'unità contiene materiali pericolosi e deve essere smaltita conformemente alle normative sui rifiuti pericolosi. Fare riferimento a *Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate*.